MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ®

HIZLA KİLO VER

20 dakikalık antrenmanla yağ yak!

SPORCU DOSTU KARA BUĞDAY

ABS

TRX antrenmanı ile göğüs, sırt ve karın bölgeni çalıştır

6 AÇIK HAVADA FORMA GİR!

ANTRENMAN

SARI FIRTINA İSMAİL BALABAN

EZBER BOZAN 2017 KIRKPINAR BAŞPEHLİVANI

MEN'S FITNESS RÖPORTAJ ÖZEL

TEST

SEKS BAĞIMLISI MISINIZ?

Cenk Hoca:

ELDİVENİ AT ERKEK GİBİ AĞIRLIK KALDIR!

AĞUSTOS

ISSN 21480567

Medialink YAYIN GRUBU

Sayı:2017/08 Fiyatı:10₺ / KKTC: 12₺

SUZUKI

Way of Life!

YENİ VİTARA!

HEPSİ VE DAHA FAZLASI!

1.6 VVT & 1.4 Boosterjet Turbo Motor
RBS (Radar Destekli Fren Sistemi)
All Grip 4x4 Sürüş Sistemi
10,1" Multimedya Sistemi & Navigasyon

İlanda yer alan görsel 1.6 GLX 4x2 AT (Çift Renk) versiyonu için geçerli olup, standart olmayan ilave aksesuar ve donanımlar içerebilir veya yukarıda belirtilen donanım özellikleri seçilen versiyona göre farklılık gösterebilir. Yeni Vitara modelinin ortalama yakıt tüketimi 5,2-5,7 l/100 km bileşik CO_2 emisyonu 122-131 g/km arasında değişmektedir.

EURO NCAP FOR SAFER CARS ★★★★★ TEST 2015

0850 266 0 795 iletisim@suzuki.com.tr www.suzuki.com.tr /suzukiturkiye /suzukiturkiye /suzuki_tr

Ağustos 2017

76

Discovery Channel bizi Tahiti'de köpekbalıklarıyla yüzmeye davet etti.

Özel Konular

58 İsmail Balaban
Kırkpınar Başpehlivanı: Altın kemerin ebedi sahibi olacağım.

70 Bobby Flay
Bu tarifleri hazırlamanız için mangalda usta olmanıza gerek yok.

90 Hasan Güler
"Saatlerce kas çalışırsan, hata yaparsın."

Ağustos 2017

45 Adet döneminde seks, partnerinizle aranızdaki bağı güçlendirir.

82 Açık hava antrenmanları ile maceraya hazırlan.

114 Birçoğumuz pancarın tadını kötü buluruz. Aslında o tam bir süper kahraman!

Fit Fokus

10 Foam roller ile kaslarını rahatlat!

12 Takviye besinlerden eskisi kadar verim alamıyor musun?

14 Alkollüyken değiştiğini söyleyenlere inanmayın.

En İyiler

16 Sörf
Ay ışığı altında sörf yapmayı denediniz mi?

18 Antrenman
Seyahat etmek sizi antrenmandan alıkoyamaz.

20 Beslenme
Hayvansal olmayan sütleri bir bir denedik.

22 İçki
Susadınız mı?

24 Kadın
Hollywood'un yeni seks ikonu: Alexandra Daddario

26 Teknoloji
Canınız çıkana kadar spor yapın.

30 Macera
Müthiş bir rafting deneyimi sizi bekliyor!

41 MF'e Sor
Cenk Hoca sorularınızı yanıtlıyor.

Yazarlar

46 Öğren!
Enerjiniz artmaz daha da düşer

47 Fit ol!
Sofranızda mutlaka karabuğday olsun

48 Sınırları zorla!
Eldivenleri at erkek gibi çalış!

49 İyi ol!
Güç bende artık!

50 Tespit et!
Marka kimliği nasıl oluşur?

51 Düşün!
Serbest radikaller ve egzersiz

52 Cesur ol!
Yoksa siz seks bağımlısı mısınız?

55 Doğrunu bul!
Sıcak havalarda aşırıya kaçmayın

56 İyi görün!
Sırt kılı estetik değil

57 Güçlü ol!
Motivasyonunu yukarı taşı

NUTRAXIN®

ADVANCED FORMULA
UNDENATURED
TYPE II
COLLAGEN
ADVANCED FORMULA

HAREKETTE ARTROFLEX FARKI

HYA-C-II

YENİ

ARTROFLEX HYA-C-II

Glukozamin, Kondroitin, MSM,
Hiyaluronik Asit, Tip II Kolajen ve C Vitamini

6 güçlü aktif ile hareket özgürlüğü için
geliştirilmiş özel formülasyon

E Sadece Eczanelerde

İLAÇ DEĞİLDİR. TAKVİYE EDİCİ GIDA.

Ezber bozan başpehlivan İsmail Balaban

Bu ayki kapak konuğumuz, 2017 yılının KIRKPINAR BAŞPEHLİVANI İsmail Balaban. Antalyalı başpehlivan, gerek fiziği, tahsili ve yakışıklılığı gerekse vizyonu ile Kırkpınar'da ezberleri bozdu.
Eski kara, kapkara, göbekli, iri yarı pehlivan görüntüsünün aksine; sarışın, fit ve formda olan spor akademisi mezunu 'Sarı Fırtına', gücü, hızı ve atikliğiyle 2017 Kırkpınar Başpehlivanı olarak tüm ezberleri, rutinleri bozdu.
Kendisini ve ikizi Turan Balaban'ı tebrik ediyorum. Böyle zehir gibi, disiplinli, mütevazı ve akıllı sporcu kardeşlerimizi tanıdığımız için çok mutlu oldum…
Onların başarı hikayesini sayfalarımızda okuduğunuzda siz de bana hak vereceksiniz.
MEN'S FITNESS Ağustos 2017 sayımız yine dopdolu bir sayı ile sizlerle buluşuyor.

BİZİ TAKİP EDİN! ÇÜNKÜ BİZ SİZİ, TÜM DUYULARIMIZLA TAKİP EDİYORUZ

Hayat tüm hızıyla akıp giderken, 'Yaza hazırlanalım', 'Plaj vücudu yapalım' derken Ağustos geldi çattı. Yaz mevsiminin son ayına girdik. Kiminiz tatilini bitirip dönerken, kiminiz hala tatil yapmadınız.
Yoğun bir kış ve şehirdeki stresli iş yaşamından sonra keyifli ve dinlendirici bir tatili hepimiz hak ediyoruz. Ancak önemli olan bu tatilde bir yandan dinlenirken,
diğer yandan formu bozmamak, kilo almamak…

Bunun için de MEN'S FITNESS'ı sıkı takip etmeniz; hocalarımız ve yazarlarımızın yazılarını dikkatlice okumanız, önerileri ve uyarılarına uymanız gerekiyor.

Ayrıca, dergimizin instagram'daki
#mensfitness_tr hesabını gün gün takip ederseniz, formda kalmak için birçok beslenme, egzersiz, sağlıklı yaşam, doğru ve hızlı kaslanma ile tüyoya kolayca ulaşabilirsiniz.
Bizi sosyal medyadan da takip edin…
Çünkü siz bizim için önemlisiniz…

Eylül'de görüşmek üzere; sporla kalın, fit kalın...

SOSYAL MEDYADA, MEN'S FITNESS
Bizi sosyal medyada izleyin. Çünkü biz sizi tüm duyularımızla her yerde, her zaman izliyoruz…
Bizden haberdar olun… Bu yıl sizlerle buluşacağımız, beraber olacağımız ortak paydalarımız artacak…

Men's Fitness Türkiye
Mensfitness_tr
MensFitness_TR

mahmut@medyalink.com.tr
instagram: mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS

Medialink Yayın Grubu
Cenap Şehabettin Sk. No:47/2 34718
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
Medyalink Yayıncılık, Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti. adına
Mahmut HAYIRLIOĞLU

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Ebru Paksoy
ebru@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

GÜZELLİK EDİTÖRÜ Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Tunç Olcay, Fırat Çakır, Yalçın Beşiktaş, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Ümit Zeybek, Bülent Cihantimur, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.**
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 34885
Sancaktepe - Kartal / İstanbul
T: +90 216 585 90 00 **F:** +90 216 585 91 30
W: info@turkuvazmatbaacilik.com.tr

Baskı Tarihi: 25 Temmuz 2017
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

AMI American Media, Inc.

Lufian

lufianturkiye

lufianturkey

www.lufian.com

Women's Fitness Ağustos sayısı bayilerde

Medialink
YAYIN GRUBU

Fit Fokus

Kimin rahatlamaya ihtiyacı yok ki!

Günlük hayatta farkında olmadan endişe, korku, kıskançlık, kızgınlık gibi duyguların etkisinde kalıyoruz. İşte tam da bu yüzden artık yogaya başlasanız diyoruz!
Yoga, stress yönetimi ve doğru karar verme konusunda yardımcı oluyor; gençleştiriyor; yaşam kalitenizi arttırıyor. Yaşam kalitemizin içinde doğru nefes alma, doğru egzersiz, doğru beslenme, doğru dinlenme, doğru meditasyon ve pozitif düşünme gibi altı önemli prensip olgunlaşıyor. Sonuca gelirsek, olumlu yanlarımız güçlenerek parlamaya başlıyor.

İçinde bilimi barındıran bu 7 bin yıllık öğreti, 'bir olma, birleşme, birleştirme' anlamına geliyor. Madem öyle son olarak sizi cinsellikten vuralım; ona da iyi geliyor!

Kaslarını rahatlat!

Vücudun farklı bölgelerini çalıştıran 6 farklı foam roller kullanma yöntemi.

AĞRILARA ELVEDA
Kaslar gerginken, yırtılma gibi sakatlıkların meydana gelme ihtimali daha yüksektir. Köpük roller, kan akışını arttırarak kaslardaki sertleşmeleri açar ve ağrıları giderir.

Köpük roller hareketleri, ağrılardan kurtulmak için vücudun belli bölgelerine basınç uyguladığınız, kendi kendinize kolaylıkla yapabileceğiniz miyofasiyal rahatlama egzersizleridir. Artık neredeyse her spor salonunda ısınma egzersizi olarak uygulanan bu hareketlerin, esnekliği ciddi anlamda arttırdığı biliniyor. Statik esneme hareketleri ile birlikte uygulandığında harika sonuçlar elde edebilirsiniz.

TALİMAT
Her bölge için 20-30 saniye yapın. Ciddi anlamda rahatsızlık hissettiğiniz bölgelerde daha uzun süre uygulayabilirsiniz.

1 BEL
Oturma pozisyonundayken roller'ı belinizin arkasına yerleştirin. Kollarınızı önünüzde çapraz birleştirin. Kalçanızı yerden kaldırın ve geriye doğru eğilerek ağırlığı belinize verin. Ağırlığınızın omurganıza binmesini engelleyerek ileri geri hareket edin.

2 HAMSTRING
Oturma pozisyonu alın. Bacaklarınızı roller'ın üzerine uzatıp üst bacak bölgenizin arkasına denk getirin. Ellerinizi yanlardan yere koyarak ağırlığınızı dengeleyin. Kalçanızı yerden kaldırın ve ağırlığınızı bir bacağınıza kaydırın. Kalçanızın altından dizinizin ardına kadar roller üzerinde ileri geri hareket edin.

3 KASIK
Bir bacağınızı roller'ın üzerine atın. Roller'ı uyluğunuzun iç kısmında tutarak, yere yüz üstü uzanın. Ağırlığınızı roller'ın üzerine (dayanabileceğiniz kadar) verin. Bölgedeki kasları rahatlatmaya çalışırken roller üzerinde ileri geri hareket edin.

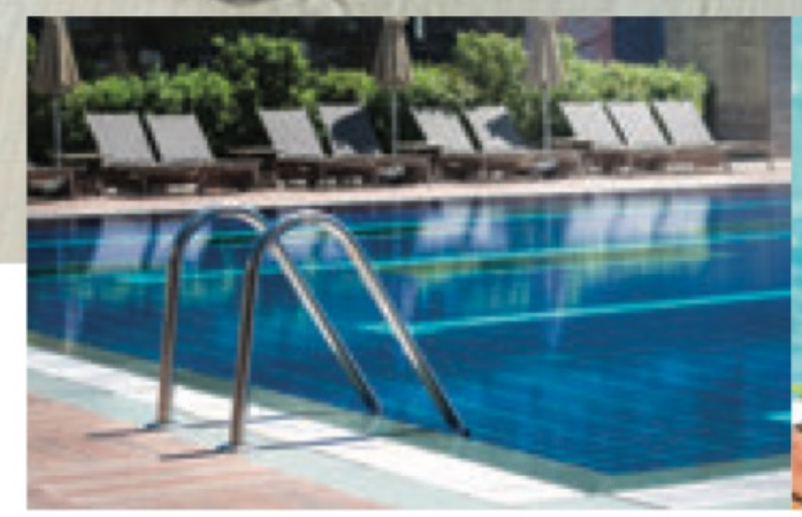
4 GÖĞÜS
Köpük roller'ı yere koyun. Roller, omuz seviyenizde kalacak şekilde yüz üstü uzanın ve bir kolunuzu ileri doğru uzatın. Roller, koltuk altınızdayken göğsünüzle roller'a bastırın. Küçük hareketlerle göğüs bölgenizdeki gergin alanları gevşetin. Göğsünüzü ileri geri hareket ettirin.

5 KANAT
Yere sırt üstü uzanın. Roller'ı vücudunuzun yan tarafına yakın olacak şekilde, tam koltuk altı hizanızda sırtınıza koyun. Roller'ın bulunduğu taraftaki kolunuzu yana doğru uzatın. Ağırlığınızı kanat bölgenize kaydıracak şekilde pozisyon alın.

6 SIRT
Sırt üstü yere uzanıp, zemin ile sırtınız arasına roller'ı yerleştirin. Kollarınızı önünüzde çapraz şekilde birleştirin. Kalçanızı yerden kaldırın ve ağırlığınızı roller'a verin. Ağırlığınızı kaydırarak, roller'ı sırtınız boyunca yuvarlayın.

Egzersiz sonrasında kaslarınızda oluşan sertliklerden köpük roller ile kurtulun.

YAZIN KEYFİNİ İSTANBUL'UN KALBİNDE YAŞAYIN.



Özel lezzetleri ve serinletici kokteylleriyle Titanic Business Bayrampaşa ve
Titanic Business Kartal sizi, yarı olimpik havuzunun keyfini yaşamaya davet ediyor.

TITANIC
HOTELS

titanic.com.tr

TITANIC HOTELS
ANTALYA | ISTANBUL | BODRUM | BERLIN

#MyTitanicStory

Enerjin tavan yapsın!

Antrenman öncesi kullandığınız takviye besinlerden eskisi kadar verim alamıyor musunuz?

Antrenman öncesi besin takviyesi kullanmaya başladığınız ilk zamanlarda, muhtemelen trafikte kalmış Batman gibi hissediyordunuz. Vücudunuz enerjiyle dolup taşıyor ve tüm kaslarınız mükemmel çalışıyordu. Kendinizi sabahın köründe ağırlık çalışırken buluyordunuz. Ancak birkaç haftanın ardından, kendinizi artık o kadar da enerjik ve güçlü hissetmediğinizi fark ettiniz... O halde durumu ele alıyoruz...

1. ADIM
ÖNCE BUNUN NEDEN OLDUĞUNU BİLMENİZ GEREKİYOR

Psikolojik yönü. İnsan zihni hem çevresindeki hem de kendindeki değişiklikleri hissetme ve bu değişikliklere ayak uydurma konusunda ustadır. Takviye kullanmaya başladığınızda, enerjinizde ani bir yükselme yaşar; zihinsel ve fiziksel olarak daha zinde hissedersiniz. Tüm bunlar yeni bir histir. Zamanla zihniniz bu hisse alışır ve aynı bileşeni aynı dozda kullanmak eskisi kadar etkili olmaz.

Fizyolojik ve biyokimyasal yönü. Neredeyse her gün aynı formülü kullandığınızda, hücresel algılayıcılarınız doygun hale gelir ve sinir uçları hassasiyetini yitirir. Tüm bunlar, kullandığınız takviyenin etkilerini daha az hissetmenize neden olur.

2. ADIM
DURUMU KURTARMANIN YOLLARI

Dozu arttırmak. Bu en basit yoldur. İlk etapta etkili gibi görünse de durumu düzeltmeyecektir. Reseptörleriniz bir kez doygun hale gelirse, takviyenin etkilerini bir daha asla aynı şekilde hissedemezsiniz. Hiç kafein kullanmayan birinin, 100 mg kafein kullandığında, etkilerini belirgin şekilde hissetmesi gibi... Bu miktarı 150 mg'a çıkarması aynı sonucu vermez. Hatta 200 mg'a çıkarması çok daha az etki edecektir. 200'ü geçtiğinizde ise tansiyon ve anksiyete gibi yan etkiler ortaya çıkar. Bu da kafeinin faydalarını geri planda bırakacaktır.

Porsiyon başına 100 mg'dan daha az kafein içeren bir takviye kullanmak. Böylece etki kaybı hissini geciktirirsiniz. Kafeinin etkilerini uzatan arginin ya da odaklanma kabiliyetini güçlendiren tyrosine ve BCAA gibi bileşenler içeren formüllerin de olumlu etkileri olur.

Birkaç gün ara vermek. Zaten antrenman öncesi kullanılan takviyelerin en fazla 28 gün aralıksız kullanılması önerilir. Daha uzun süre kullanmak güvenli değildir. Çünkü bu formüller, klinik ortamda bu kadar uzun süre test edilmez; bu yüzden de uzun vadeli kullanımların etkileri bilinmez.

Çalışma mekanizması farklı bir formül denemek. Antrenman öncesi kullanılan takviyelerin çoğu, kafein, beta-alanin ve arginin karışımıdır. Başka bileşenler ile enerji veren formülleri deneyebilirsiniz.

Doğal enerji verici yerba mate içeren formüllere yönelmek. İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre; bu bileşen, aerobik hareketler sırasında kuvvetten kaybetmeden yağ oksidasyonunu arttırmayı başarıyor.

Besin takviyesi kullanmaya başladığınız ilk zamanlar, muhtemelen trafikte kalmış Batman gibi hissediyordunuz.

Reebok

Be more human.

PRINT SMOOTH ULTRAKNIT

ESNEKLİK, DENGE VE KUSURSUZ YASTIKLAMA.

REEBOK.COM.TR

© 2017 Reebok International Limited. Tüm Hakları Saklıdır. REEBOK, Reebok International Limited'in tescilli ticari markasıdır.

Üzgünüm! Sen çok değişmedin

Yapılan son araştırmalara göre; insan kişiliği, alkolün etkisi altındayken pek değişmiyor.

Hepimizin ara sıra alkolü fazla kaçırıp rahatsız edici davranışlar sergileyen bir arkadaşı olmuştur. Bu arkadaş biraları yuvarladıkça, eğlenceli başlayan geceniz çirkinleşir. Ertesi sabah ise herkesten özür dileyen bu "sevimli" dostunuz, alkolün onu bu kadar değiştirdiğine inanamadığını söyleyip durumu toparlamaya çalışacaktır.

Ancak yeni bir araştırmaya göre; alkollüyken değiştiğine inanan bu kişiler, aslında çok da değişmiyor. Klinik Psikoloji Bilimi bülteninde yayınlanan araştırmada, 156 kişiyle önce ne kadar içtikleri ve ayıkken ya da sarhoşken kendilerini nasıl gördükleri üzerine bir anket yapıldı. Ardından denekler, boy ve kiloları baz alınarak hepsinin aynı derecede sarhoş olmasını sağlayacak kadar içki tüketti. Gözlemciler tarafından incelenen kişilerin aslında sarhoş ve ayıkken sergiledikleri davranışlar arasında büyük bir farkın olmadığı görüldü. Araştırmacı Dr. Rachel Winograd, sadece dışadönüklük unsurundaki değişimin yoğun bir şekilde hissedildiğini belirtiyor.

KAZANMANIN KOLAY YOLLARI

HAYAT
Tek ihtiyacınız; sevgi
Harvard Üniversitesi'nde neredeyse 80 yıldır süren insan gelişimi odaklı bir araştırmaya göre; uzun vadede mutlu olmak için gerekenler arasında en önemli unsur, başkalarıyla güçlü ilişkiler kurmak.

İŞ
Nefes almayı hatırlayın
İş stresiyle başa çıkmak için beyninizi ve kaslarınızı sakinleştirecek şekilde, derin nefes almayı unutmayın. Sağlık ve Psikoloji Bülteni'nde ve JAMA'da yayınlanan bir araştırmaya göre; derin nefes almak (diğer bir deyişle dikkat toplama meditasyonu yapmak) uyku sırasında daha iyi dinlenmenizi de sağlıyor.

SAĞLIK
Ağırlıklar sizi bekler
Missouri Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre; antrenman programınıza daha fazla ağırlık içeren ve pliometrik egzersiz ekleyerek, kemik yapınızı ve yoğunluğunu güçlendirebilirsiniz.

Tıraş olmak ya da uçlarından kestirmek, saçın gürleşmesini ya da dökülmesini etkilemez.

BUNLARI KAFANIZIN BİR KENARINA YAZIN

Çoğunlukla genetik altyapıya, sağlıksız beslenme ve hormonal dalgalanmalara bağlı geliştiği söylenen saç dökülmesi, şehir efsanelerinin doğmasına neden oluyor. Estetik International Sağlık Grubu Saç Tedavileri Merkezi, yaptıkları araştırmalar sonucunda saç dökülmesi hakkında doğru bilinen yanlışları sıraladı:

- Şapka ve bere gibi aksesuarların saçları döktüğü düşünülür. Ancak bu aksesuarların pamuklu, sıkmayan ve terletmeyenleri tercih edilirse, faydalarının olduğunu söyleyebiliriz.
- Tıraş olmak ya da uçlarından kestirmek, saçın gürleşmesini ya da dökülmesini etkilemez. Saçı fırçalamanın da saç köklerini güçlendirici bir etkisi yoktur; aksine saçı güçsüzleştirebilir.
- Fön makinalarının ve havuz klorunun tek yan etkisi, saçlardaki nemi azaltmasıdır. Dökülmeyle doğrudan bir bağlantısı olduğunu söyleyemeyiz. Saçtaki nem, saçın daha sağlıklı görünmesini ve kırılmamasını sağlar.
- Saç şekillendirme ürünlerinin ve boyaların bazılarının saça zarar verme potansiyelleri vardır. Ancak saç büyümesini etkileyebileceği konusunda herhangi bir bilimsel bilgi yoktur.
- Saçın rengini açmak için kullanılan agresif kimyasal maddeler, özellikle saç köklerine ciddi zarar verebilir; bu da saç dökülmesini tetikler.

TEK FARK SAÇIN

Bölgesel yağdan alınan kök hücre enjeksiyonu ile yapılan ve öncelikle saç ekilen alanı canlandıran Organik Saç ekimi, dünya tıp literatürüne giren Cihantimur Yağ Transfer tekniği ile yapılır, **fark yaratır.**

Estetik International
sağlık grubu

444 77 07
www.estetikinternational.com

En İyiler

Romantik sörf!

Ay ışığı altında sörf yapmayı denediniz mi?

Dünyada 35 milyon sörfçü var. Bunların çoğu gündüz sörf yapmayı tercih etse de bir kısmı karanlığı bekliyor.

Kaliforniyalılar... Köpekbalıklarının gezdiği sularda, ustura gibi keskin mercan resifleri ve dev dalgalar demeden, güneş battıktan sonra sahile koşuyorlar. Led ışıkları ile aydınlatılmış sörf tahtaları üzerinde dayanıklılık, güç ve dengelerini konuşturuyorlar.

Sörf heyecanını birkaç katına çıkaran bu maceraseverler, farklı bir dünyaya geçtiklerini ve dalgaları daha çok hissettiklerini söylüyorlar. Denizin ve sörfün bağımlılık yarattığını biliyorduk ama bu da iyiymiş!

Uçuşa fit ol

Dünyanın bir ucundan diğer ucuna uçmak ya da havaalanında saatlerce beklemek zorunda kalmak, sizi antrenman yapmaktan alıkoyamaz.

UÇUŞTAN ÖNCE VE SONRA EGZERSİZ
Sık sık saat dilimi değiştiriyorsanız, egzersiz yapmak çok önemlidir. Çünkü yolculuk stresiyle baş etmenizi sağladığı gibi, uzun uçuşların sebep olduğu hormonal dengesizlikleri de düzenler.

Nasıl egzersiz yapacağım diye düşünüyorsanız, basit. Uçuştan önceki son egzersiz seansınızı, yola çıkmadan hemen önce bitecek şekilde ayarlamalısınız. Uçuşunuz bittiğinde ise eşyalarınızı yerleştirdikten hemen sonra spor yapmalısınız.

Sıkı bir şekilde terlemenizi sağlayacak bir seans, enerji seviyenizi yükseltecek ve sirkadiyen döngünüzü yeniden ayarlayacaktır.

PROTEİNİNİZİ YANINIZDA GETİRİN
Uçak yemekleri insanlara çok lezzetli gelse de, aslında çok da besleyici değildir. Bu sebeple uçuştan önce doyurucu ve besleyici bir yemek yemeğe özen gösterin. Ayrıca yanınıza bir 'shaker' bardak ve protein tozu almayı unutmayın.

UÇUŞTA PROTEİN KARIŞIMI İÇİN
Bir başka seçenek: Protein karışımı yerine katı protein atıştırmalıkları da alabilirsiniz. Taşıması ve tüketmesi daha kolay olacaktır. Böylece havaalanında kuru bir sandviçe onlarca lira vermekten de kurtulursunuz.

ESNEME HAREKETLERİ UYGULAYIN
Uçakta ya da karayolu yolculuklarında çok uzun zaman geçirdiğinizde, koltuğunuzdan kalkın ve hızlıca birkaç germe hareketi yapın. Kaslara ve dokulara daha çok kan pompalanmasını sağlayacak, bu sayede yorgunluk hissini biraz azaltacaksınız. Uçuş sırasında koridorda da esneme hareketleri yapabilirsiniz. Lunge pozisyonunda gövdenizi yanlara döndürerek belinizi esnetebilir ve kollarınızı uzatıp öne doğru eğilerek üst vücudunuzu esnetebilirsiniz.

RÖTAR VARSA ANTRENMAN YAPIN
Hiçbir şey neşenizi havaalanında çok uzun süre beklemek kadar kaçıramaz. Evet ama bu bekleme süresini egzersiz yaparak daha katlanılabilir bir şekilde geçirebilirsiniz. Sırt çantanızı ve kulaklığınızı takın, bir şarkı açın, el bagajınız varsa yanınıza alın ve çiftçi yürüyüşü yapmaya başlayın. Ara sıra el değiştirerek ileri geri yürüyebilirsiniz. Terminalin bir ucundan diğer ucuna yürüyerek bu zamanı değerlendirebilirsiniz.

Bize güvenin. Havalimanında beklediğiniz her bir saatin 20 dakikasını bu egzersizi yaparak geçirir, bir de bir miktar kardiyo, merkez bölgesi stabilizasyon hareketleri ve kavrama egzersizleri yaparsanız, zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız.

HAREKET EDİN
Uçaktan indikten sonra kendinizi hemen yiyip içmeye vermeyin. Hareket edin! Taksi çağırmak yerine yürüyün, koşun ya da vardığınız şehri bisikletle gezin. Dağları seviyorsanız, patika yürüyüşlerine çıkın. Sahil varsa koşun, yüzün, sörf yapın ya da dalın. Sağlığa olan faydalarının yanı sıra, her seyahatin tadını sonuna kadar çıkarmanızı sağlayacaktır. Ayrıca bu aktiviteler sadece fit kalmanızı sağlamaz; zihninizin ve bedeninizin hayatın rutininden uzaklaşmasına imkan tanıyarak ruh halinizi de toparlayacaktır.

NUTRAXIN Artroflex, eklem hasarının giderilmesini ve oluşmamasını sağlıyor. Özel formülü sayesinde, Osteoartrit başta olmak üzere eklem ağrılarının görüldüğü durumlarda ve yoğun tempoda spor yapanlarda tedavi sağlıyor. Sadece eczanelerde satılıyor.

FITNESS & PILATES

Kuvvet & Direnç
Postür Analizi
CrossFit

MT PERSONAL COACHING

info@mtpersonalcoaching.com
www.mtpersonalcoaching.com

İnekler de kim oluyor!

Daha çok laktoza alerjisi olanlar ve veganlar tarafından tercih edilen bitkisel sütlerin tüketimi artıyor.

Bugünlerde hayvansal olmayan süt alternatifleri gittikçe çoğalıyor. Hal böyle olunca en iyi ve en lezzetli seçeneği bulmak gittikçe zorlaşıyor. Bu yüzden biz de marketleri resmen yağmaladık ve bulabildiğimiz tüm süt markalarını topladık. Bir grup lezzet testçisi MF çalışanı ile içip değerlendirme yaptık.

SOYA SÜTÜ
Protein bombası
Soya, aktif yaşayan erkekler için birebirdir. Hem lezzet hem de besleyicilik açısından gerçek süte en yakın olandır. Ayrıca diğer alternatif süt ürünlerinden daha fazla protein içerir. Ayrıca soya, MF Testçileri'nin de favorisi oldu.

YORUMLAR
"Vay be, lezzetliymiş!"
"Güzel bir dokusu ve tadı var."
"Aynı gerçek süt gibi."

BADEM SÜTÜ
EKSİKSİZ BİR ÜRÜN
Süt tadına daha yakın olan bu ürünler daha az kalori barındırıyor. Ek olarak badem, kuruyemişler arasında en fazla kalsiyum sahibi olandır. Tabii diğer alternatif süt ürünlerinde olduğu gibi bunda da ilave şekere dikkat etmek gerekiyor. Test ettiklerimizden birinde 13 gram şeker vardı!

YORUMLAR
"Doygun ve çok tatlı değil."
"Güzel bir lezzet, kremamsı ama çok da koyu değil."

KAJU SÜTÜ
Hafif Seçenekler
Kaju sütünde hiç doymuş yağ bulunmuyor ve çok az kalori barındırıyor. Biraz da kremamsı bir dokusu var. Test ekibimizden en çok duyduğumuz tepki "Eh" idi. Ayrıca neredeyse hiç protein barındırmıyor. Sadece diyet için tercih edilebilir.

YORUMLAR
"Kahvaltı gevreğiyle iyi olabilir."
"Biraz yavan."

KENEVİR SÜTÜ
İYİ KALPLİ YAĞLAR
Gerçek süte en az benzeyen bu ürünlerin kendine has bir tadı var. Testlerimizde en düşük puanı alan ürünler bunlardı. Ayrıca çok fazla dudak da büküldü. Yine de akıllıca bir tercih olabilir; çünkü kenevirde diğer tüm alternatiflerden faha fazla omega 3 bulunuyor. Protein oranı da biraz daha yüksek.

YORUMLAR
"Vanilyalı dondurmaya benziyor."
"Dayanılabilir."
"Garip."

HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ
Sütsüz bir tatlı
Zengin bir tadı ve kremsi bir dokusu olan Hindistan cevizi sütü, protein karışımları ve smoothieler için birebir. Ancak çok fazla doymuş yağ barındırdığı için kalp sağlığı açısından o kadar da iyi değil. Her gün içmemenizi öneriyoruz.

YORUMLAR
"Çok lezzetli"

NISSAN

Innovation
that excites

NISSAN NAVARA

2016 yılı IPOTY* ödülünün sahibi Nissan Navara ile sen de hayatın önüne geç.

EN İYİ
PICK-UP
ÖDÜLÜ

* IPOTY: Uluslararası En İyi Pick-Up Ödülü

/NissanTurkiye

www.nissan.com.tr | NISSAN **GÜLÜMSEME HATTI** 0216 651 84 20

BARMENE SOR

KALİFORNİYA, BERKELEY'DEKİ GATHER RESTORAN'IN İÇKİ DİREKTÖRÜ

Evimde bir sürü yarısı dolu içki şişesi var. İçkiler ne kadar dayanır?

Birçok insan içkinin raf ömrünün olmadığını söylese de bu tam olarak doğru değildir. Evet, genelde içkiler çok uzun süre bozulmadan saklanabilir. Mesela evliliğinizin birinci yıl dönümünü kutlamak için aldığınız o viskiyi, çocuğunuzun 18'inci yaş günü kutlamasında da gönül rahatlığı ile içebilirsiniz. Sadece kapağının sıkıca kapandığından emin olun yeter. Bu açıdan, şişelerdeki organik mantarları yapay mantarlar ile değiştirmek akıllıca bir taktiktir. Yapay mantarlar daha iyi bir koruma sağlar.

Maalesef alkol oranı düşük içkiler oda sıcaklığında saklanamaz; buzdolabında tutulmaları gerekir. Alkol oranı yüzde 25'in altında olan içkileri açtıktan sonra soğukta saklayın. İçkinizin alkol yüzdesini bilmiyorsanız, etiketini kontrol edin. İçkiden içkiye değişebilir. Bu içkileri buzdolabında altı aya kadar saklayabilirsiniz.

Uzun süredir dolapta duran içkilerinizi kullanmadan önce tadına bir bakın. Oksijen ile bir kez temasa geçtikten sonra tadı büyük ölçüde değişmiştir. Bu değişiklik iyi ya da kötü olabilir. Sonuçta, bir kez açılmış bir içkinin tadı bir daha asla aynı olmayacaktır.

En yeni trendler

Susadınız mı? Bir sonraki içkinize birlikte karar verelim.

60'ların bar kültürüne dünyanın egzotik bölgelerinin içkileri ile hazırlanan kokteyller hakimdi. 90'ların sonlarına doğru ise Sex and the City sayesinde tüm genç kızlar Cosmos adındaki kokteyli içmeye başlamıştı. Geçen yıl eski toprak Manhattan kokteyli tekrar hak ettiği değeri görmeye başlayarak ünlü restoranların menülerine geri döndü. İşini en çok taktir ettiğimiz bazı barmenlere gelecek yılların favori içkisinin ne olacağını sorduk. İşte cevaplar:

#KLASİKLERGERİDÖNÜYOR

RUM & VERMOUTH

"Bu yıl rom, ev barmenlerinin mutlaka elinde bulundurması gereken bir içki olacak" diyor New York'taki Lantern's Keep'in bar yöneticisi Natasha Torres. "Birçok farklı ülkeden geliyor ve çok farklı şekerlerden üretiliyor. Her birinin kendine has farklı bir tadı oluyor. Bazıları harika bir viski gibi olabiliyor."

"Vermut da yeniden trend olma yolunda ilerleyen bir başka klasik içki" diyor San Francisco'daki Wildhawk adlı barın sahiplerinden Jacques Bezuidenhout. "Sek ve tatlı vermutların yüzlerce çeşidi var ve birçoğu cin ve votka gibi içecekler ile son derece güzel bir uyum yakalayacaktır. Bunu denemek birçok insanın aklına bile gelmez."

TRENDİ YAKALAYIN

Rom'un en iyileri

Mount Gay XO Cask Strength Rom'u kesinlikle deneyin. Dünya'nın en eski rom şirketi tarafından üretilen bu ürünlerde sekiz ve 15 yıllık romlar karıştırılarak zengin bir meşe, olgun muz ve kavrulmuş badem tadı yakalanıyor. Aynı derecede tarihi bir geçmişe sahip bir vermut için ise Drapo'nun Blanco, Rosso ya da Dry vermutlarını öneriyoruz. İtalya, Turin'de (Vermut'un doğduğu yerde) üretilen Drapo, "Kuvvetlendirilmiş şarapların altın yıldızıdır" diyebiliriz.

#FAVORİYENİİÇKİM

CHAREAU, AROMATIQUE & ANCHO REYES VERDE

Her yıl piyasaya yeni likörler çıkıyor ancak sadece birkaçı insanlara ciddi anlamda ulaşabiliyor. Bu ay dikkatimizi çeken birkaç tanesinden bahsedelim.

"Chareau adlı yeni içkiyi gerçekten sevdim" diyor Nashville'deki Embers Ski Lodge'da çalışan Zak Klapperich. "Kullanmadan edemiyorum. Doğal bir aloe tadı var ve herhangi bir tekila ya da cin içkisini harika bir içeceğe dönüştürebiliyor."

Bir diğer içkimiz ise Aromatique adında baharatlı bir likör. Aslen 19'uncu yüzyıl Almanya'sında hazımsızlık problemlerine ilaç olarak üretilen bu içkide tatlı ve acı baharatlar gizli bir oranda karıştırılıyor. Bu oran 200 yıldır hiç değişmedi.

Klasik negroni yerine bu baharatlı mezcal ve poblano ikilisini deneyebilirsiniz.

Son olarak; poblano biberinden üretilen bir yeşil biber likörü olan Ancho Reyes Verde'yi denemenizi öneriyoruz. "Tatlı, nebati bir tadı var ve klasik Ancho Reyes tadından çok farklı" diyor San Francisco'daki Trick Dog'un ortaklarından Scott Baird. "Kokteyl içkilerde çok iyi gidiyor. Ayrıca tek başına soğuk servis edildiğinde de gayet güzel."

TRENDİ YAKALAYIN

Yapımı son derece kolay olan bu üç klasik kokteylde ustalaşın

Kolay bir martinide Chareau'yu deneyin: 2 ölçü votka ve 1 ölçü aloe likörünü karıştırıp spiral limon kabuğu ve buzla servis edin. Moscow Mule kokteylinde de votka yerine Aromatique kullanabilirsiniz: 12 cl zencefilli bira ile 4.5 cl içkiyi karıştırın ve içine bir misket limonu sıkın. Ya da Ancho Reyes Verde kullanarak güzel bir negroni kokteyli yapın. 4.5 cl mezcal ve vermutu 3 cl Campari ve 1.5 cl Ancho Reyes ile karıştırın. Spiral portakal kabuğu ve buz ile servis edin.

TEMEL BAR EĞİTİMİ

Mükemmel kokteyli hazırlayın

Bir kokteyli harika kılan tek şey öncesindeki hazırlıktır.

Hazırladığınız kokteylde narenciye, meyve suyu ya da süt ürünü bulunuyorsa her zaman "shaker" ile yapılmalıdır. Malzemeleri ekleyin ve koyabildiğiniz kadar buz koyup shaker soğuyana kadar çalkalayın. Ardından süzün ve servis edin. Diğer tüm kokteyllerde ideal hazırlama yöntemi karıştırmaktır; buzla çalkalamak değil. Alkolün seyrelmesini istemezsiniz! Ama kaşığı bardağa öylece sokup ağır ağır karıştırmayın. Hızlı ve sessiz bir şekilde, buzları bardaktan çıkarmadan ve içkinizi havalandırmadan karıştırmalısınız. Uzun saplı bir bar kaşığı kullanın ve kaşığı bardağın kenarlarına yakın tutarak hızlıca karıştırın. Hareket parmaklarınızdan ve bileğinizden gelmeli; dirseğinizden değil. Birçok barmen, içkiyi servis etmeden önce soğutulmuş bir kaşık ile en az 30 tur karıştırır.

GUTS AND GLORIA!

GLORIA IRONMAN 70.3® Turkey Antalya

KAYIT İÇİN 15 EKİM 2017

AQUATIC SPORTS

SPORTS MEDICINE & ATHLETIC PERFORMANCE CENTER

INDOOR SPORTS

OUTDOOR SPORTS

gloriasportsarena.com.tr

GloriaSportsArena gloriasportsarena Gloria_Sports

GLORIA SPORTS ARENA

Seksi cankurtaran

Alexandra Daddario... Yakın zamanda vizyona giren yeni filmi Baywatch'ta, Hollywood'un yeni seks ikonu olarak kumsallarda boy gösteriyor.

BAYWATCH'UN seksi yıldızı Alexandra Daddario ile röportaj yapma fikri bile, yetişkin her erkeğin elini ayağını birbirine dolandırmaya yeter. Üstelik bunun tek sebebi, Daddario'nun masmavi gözlü ve dolgun göğüslü bir kadın olması değil! True Detective gibi bir dizide rol alacak kadar başarılı, son derece eğlenceli ve havalı... Düşünün; öyle havalı bir kadınla konuşacaksınız ki iki devlet başkanının kendisini çıplak görmüş olma ihtimalini değerlendirirken bile tavrından hiçbir şey kaybetmeyecek. Evet, iki farklı devlet başkanı. Bir ülkeyi yönetmek ne kadar da güzel bir şey değil mi?

S True Detective dizisinin ilk sezonunda çıplak bir sahneniz vardı. Başkan Obama'nın dizinin DVD'lerini sipariş ettiğini duyduğunuzda, Twitter'dan "Başkan göğüslerimi gördü" yazdınız. Onunla tanışma fırsatınız oldu mu?

Evet! Beyaz Saray'a konuk edilmiştim. Tabii ki de göğüslerimden bahsetmedi. Ama diziyi izlediyse kesinlikle görmüştür. Hatta şu anki başkanımız da görmüş olabilir...

S

Baywatch'taki rolünüze hazırlanırken nasıl bir araştırma yaptınız?

Dizinin bir sürü bölümünü izledim. Karakterleri canlandırırken yaratıcı olma özgürlüğümüz vardı. Birçok yerde doğaçlama yapma şansına sahiptik. Böylece kendi mizah anlayışlarımızı rollerimize dahil edebildik. Küfredebiliyor ya da açık saçık şakalar yapabiliyorduk. Kimse bize "Yapamazsınız" demedi.
Film son derece uçuk bir iş oldu. Bunu iyi anlamda söylüyorum. Nicole Eggert, onun eskiden canlandırdığı bir rolü oynadığımı öğrenince Twitter'dan beni tebrik etti.

S

Dwayne Johnson ile şimdiye kadar iki filmde rol aldınız.

Ondan hiç fitness tüyosu alabildiniz mi?

Dwayne'den öğrendiğim en önemli şey, genel anlamda beslenme programına sadık kalsa da bazı günler kaçamak yapabilmesiydi. Buna gerçekten bayıldım! Bütün hafta sağlıklı beslenmeye odaklanıyorsanız, arada bir istediğinizi yiyip rahatlama özgürlüğüne sahip olmanız gerekiyor. Diyetiniz sizi bezdirirse, hedeflerinize ulaşamazsınız. Bu her şey için geçerli.

S

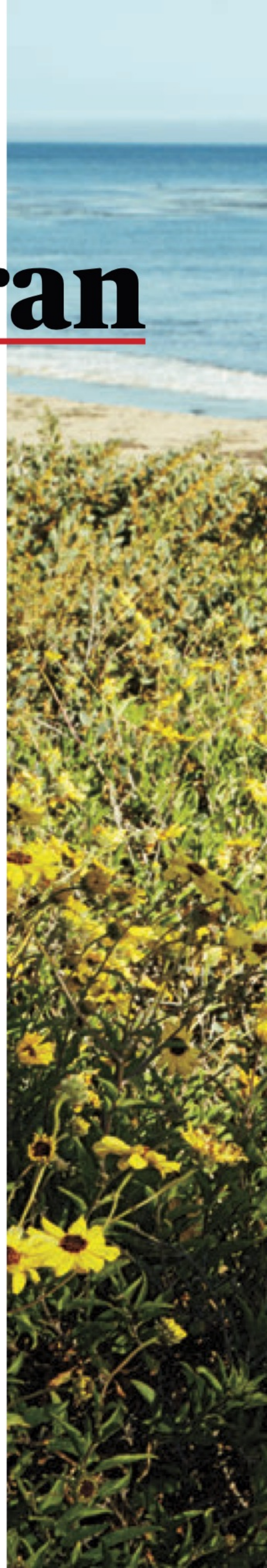
Babanız New York Terörle Mücadele ekibinin başkanı. Nasıl biridir? Erkek arkadaşınız sizi evden almaya geldiğinde kapıya pompalı tüfekle çıkan babalardan mıdır?

[Gülüyor] Babam o kadar meşgul biriydi ki benim hayatımda neler döndüğüne dair sanırım en ufak bir fikri bile yoktu! Yine de hiçbir zaman erkek arkadaşlarımı gönül rahatlığıyla eve davet edemedim. Hoş, eve davet edecek birisi de yoktu zaten. Hep bir ilişkim olsun isterdim ama bu işi hep elime yüzüme bulaştırırdım. Buna şaşırmış olabilirsin ama ben aslında gösterişten ve eğlenceden uzak, ev kuşu denebilecek biriyim.

S

Aldığınız en uyduruk çıkma teklifi neydi?

En nefret ettiğim şey, birinin benim ilgimi çekmek için bana çaktırmadan hakaret etmesidir. Bir keresinde filmlerimden birini ağır şekilde eleştiren birine denk geldim. İlişkilerde son derece yavaş ilerleyen biriyimdir. Arkadaş canlısı, nazik kişileri tercih ederim. O kadar zorlamanıza gerek yok.



Buna şaşırmış olabilirsin ama ben aslında gösterişten ve eğlenceden uzak, ev kuşu denebilecek biriyim.

En iyiler Antrenman

Tam techizat koşu

Yüksek teknoloji ile canınız çıkana kadar egzersiz yapmaya hazır mısınız? Bu ürünler sizi daha iyi, daha hızlı ve daha mutlu bir koşucu yapacak.

Garmin Forerunner 935

Bu oldukça ilginç bir cihaz. Şortunuzun arkasına takacağınız ceviz büyüklüğünde bir parçası bulunan giyilebilir bu teknoloji, kalp ritminizi bileğinizden tespit edip kaydediyor. Kadans, yer teması, adım uzunluğu, dikey salınım, sol-sağ bacak dengesi gibi verileri tespit edip, bunları bileğinizdeki ekranından gösterebiliyor. Yani telefona ihtiyaç duymadan, koşunun ortasında bile formunuzu kontrol edebiliyorsunuz. Ayrıca, HIIT egzersizleri için otomatik interval zamanlama özelliği mevcut. Bir sonraki antrenmana başlamadan önce ne kadar dinlenmeniz gerektiğini tahmin edebiliyor. Ancak mesajlarınızı iletmenize izin veriyor olsa da cevap verme özelliği bulunmuyor.

Jabra Elite Spor Kulaklığı

Bu minik kulaklık, kalp ritminizi, hatta tekrar sayınızı takip ederken müzik dinlemenize de olanak sağlıyor. Gerçekten harika bir ses kalitesi sunuyor. Açık hava koşularında güvenliği elden bırakmamak için devreye sokabileceğiniz "ambians" özelliği ile dışarıdaki sesleri de duymanızı sağlıyor. Ne yaparsanız yapın, bu kulaklık asla düşmüyor! "Daha iyi olabilirdi" diyebileceğimiz özelliği ise dahili müzik hafızası yok. Strava gibi fitness uygulamalarına çıkış alamıyorsunuz.

Puma Ignite Netfit

Bazen ayakkabın ayağına terzi dikmiş gibi uysun istersin; işte bu öyle. Ignite Netfit, Puma'nın Netfit bağcık sistemi özelliği taşıyan modellerinin başında geliyor. Netfit teknolojisi sayesinde, ayakkabılarınızı farklı tarz, ihtiyaç ve ayak şekline göre özelleştirilebiliyorsunuz. Minimal destek ihtiyacı duyanlar, ekstra yanal destek isteyenler, geniş ayaklı koşucular, dar ayaklı koşucular ve topukta sıkı bir uyum isteyenler için farklı şekillerde bağlanabiliyor. Üst düzey stabilizasyon, enerji geri dönüşü ve konfor sağlıyor. Dünyanın en hızlı adamı Usain Bolt, Londra'daki 2017 Dünya Şampiyonası için antrenmanlarını onunla yapıyor.

XPRO
NUTRITION

Türkiye'de bir ilk!
Balık jelatinli
CLA Kapsül

Beklenen Lezzet ile Gücüne Güç kat!

PROTEiN7.COM

MADE IN GERMANY

MUTLULUK MAKİNESİ

CoreAlign!

Türkiye'nin en donanımlı pilates stüdyosuna sahip Marriot Hotel Asia Palestra Fitness da Corealign ile bedenlere gençleşmeyi öğretiyor.

En temel soruyla başlayalım. CoreAlign nedir ?

● İnsan ayakları üzerinde duran bir canlıdır. Temel becerilerinin başında yürümek ve koşmak gelir. CoreAlign temelde ayakta olmak üzere her şekli ile bedensel hareketin restore edildiği zemindir. CoreAlign'da kusurlu hareket sökülür ve bedene nasıl doğru hareket edeceği öğretilir.

Zeminin hareketli olması bir avantaj sağlıyor mu?

● CoreAlign'da esas olan bedenin bütünsel olarak doğru hizalanmasıdır. Literatürdeki tüm egzersiz pratikler de bu nedenle doğru hareket için hizalama prensibine göre hareketli bir zemin üzerinde yapılır. Zemini, ahşap gövdeli iki ray üzerinde hareket eden ve lastik dirençlerle kontrol edilen kartlar ve sabit ahşap bar merdivenden oluşan ekipman olarak tanımlamak mümkündür.

CoreAlign'ın kusurlu hareketi düzeltmesi dışındaki faydaları nedir?

● Birçok faydası vardır ancak genel olarak bedendeki tüm dokuları eşgüdüm içerisinde çalıştırdığı söylenebilir. Hareketleri doğru postür ile en yüksek verimlilikte nasıl yapılacağını fark ettirir.
Denge Zemininde egzersizler bedenin 3 boyutlu algısı sağlayan hücreleri destekler. Esneklik stabilite ve mobilitede artış sağlar ki bu da bize hareket serbestliği kazandırır. Kas/İskelet,Kalp/Dolaşım sisteminde istenen dayanıklılık kuvvet gelişimini sağlar. Fasyal yapıları destekleyen bütünsel egzersiz metodu tendon/ligament ve vertebral disklerin ömrünü uzatır.
(fasya ;hareketi sağlayan tüm dokuları bağlayan şebeke)

MARRIOTT ISTANBUL ASIA
Orange
49 EAST LOUNGE
PALESTRA FITNESS / SPA

CoreAlign'ın omurga üzerindeki faydaları nedir?

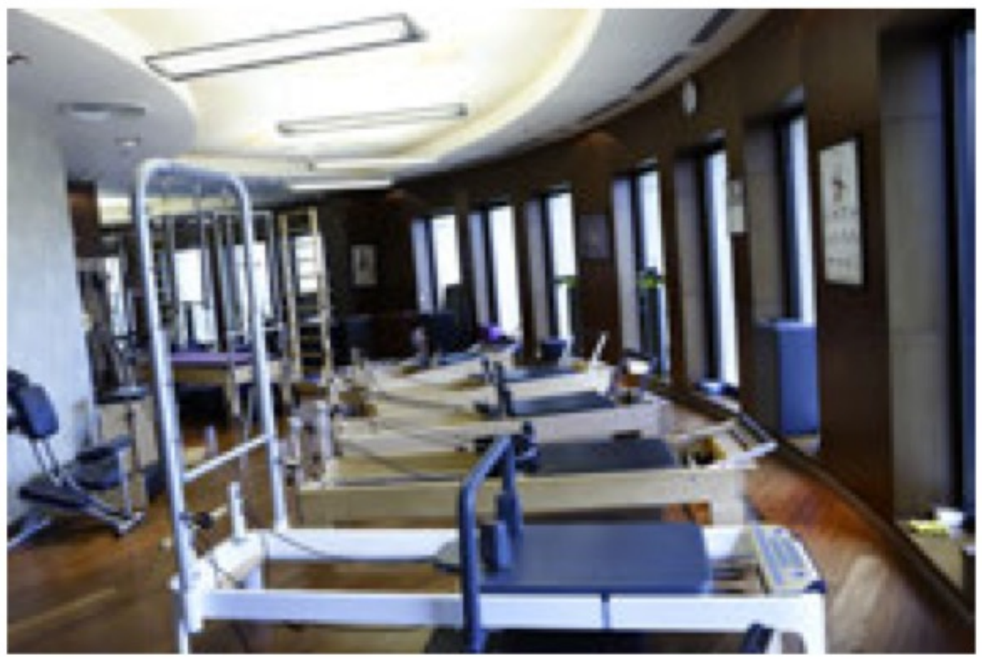
● Duruş bozuklukları ya da yanlış yapılan spor omurgaya zarar verir. Ancak CoreAlign omurgayı tutan ve koruyan tüm kasları, omurgaya zarar vermeden güçlendirir çelik halatlar haline getirir.
Aynı zamanda atletik ve yüksek performanslı iyi gözüken bir beden için beklentinin ötesinde bir düzeltici özelliği vardır.

Siz CoreAlign'ı bir doktor olarak tanımlıyorsunuz. Bunun nedeni nedir?

● CoreAlign kusurlu hareketi tespit eder ve kusura sebep olan desteklenmesi gereken yapıların kabiliyetini arttırır. Bu sebeple "CoreAlign Hareketin Doktorudur" demekten daha uygun bir ifade bulamıyorum. Bir örnek vereyim... Omurga cerrahisi görmüş ve diğer egzersiz metotları ile eskisi gibi hareket becerisi artamamış profesyonel bir sporcu tekrar spor yaşamına CoreAlign sayesinde dönebiliyor. Aynı sorunu yaşamaktan korkmadan spor yaşamına devam edebiliyor. Böyle bakıldığında gelecekte hekim ve fizyoterapistlerin vazgeçemeyeceği bir ekipman olacağı kesindir.

Pilates ve CoreAlign arasındaki bağlantı nedir?

● "Pilates metodunun yaratıcısı Joseph Hubert Pilates yaşasaydı CoreAlign onun eseri olurdu," denilmektedir. CoreAlign İsrailli Fizyoterapist Jonathan Hoffman tarafından bulunmuştur ve Balanced Body lisansı ile öncelikle Pilates ekipmanı olarak sunulmuştur. CoreAlign, pilatesi ayakta yapılır hale getirmekle birlikte pilatesi ileri taşıyarak onun geleceği olmuştur. Şimdi başlı başına bir metot ve egzersiz disiplinidir..



Kimler CoreAlign yapabilir?

● CoreAlign, destekle dahil ayakta durabilen herkes tarafından yapılabilir. Yine de gruplamak gerekirse her branş ve yaştan amatör ya da profesyonel sporcular, ileri yaş bireyler, kas/iskelet sorunları yaşayan bireyler (hekim yönledirmesi ile) öncelikli olarak kullanabilir.

Çalışmalarınızı Marriott Hotel Asia'ya bağlı Spor ve Sağlık Kulübü Palestra Fitness & Spa'da yürütüyorsunuz. Buranın Pilates/CoreAlign'a bakışı nasıl?

● Türkiye'de 2 adet CoreAlign ekipmanına sahip tek kulüp olmakla birlikte tamamı sertifikalı eğitmenler tarafından pilates stüdyosunda en çok kullanılan ekipman olarak eğitmenlerin gözdesidir. Bu arada Palestra eğitmenleri 2013 yılında ilk CoreAlign eğitimlerini, ekipmanın yaratıcısı J.Hoffman'dan almıştır. Bu da eşsiz bir ayrıcalık ve deneyimdir.

CoreAlign® Nasıl Bir Beden Yaratır ?

● CoreAlign Avatar filmindeki canlılar gibi bir beden yaratabilir. Güçlü gövde ve bacak kasları ve harika bir postür... Yani kısacası genç ve dinamik bir beden!

CoreAlign'ı yaşamının içine alan biri olarak nasıl özetlersiniz?

● CoreAlign mutluluk veren makinedir. Hareket etmek insanın yaşamasını sağlayan etkinliktir. Hareket kısıtlılığı fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olur. Ayakta doğru hizalarda hareket etmek fizyolojik ve psikolojik olarak yaşlanmayı geciktiricidir ve mutluluk verir. Bastonu ile stüdyomuza gelen bir öğrencimiz CoreAlign ile bütün kısıtlılıklarından kurtulur ve bir atlet olur. Bizim için daha değerli bir ödül olamaz. Son olarak CoreAlign cihazının ahşap bar kısmı bir spor aletinden çok müzik enstrümanı gibidir. CoreAlign'ı hareketin en ahenkli ve melodik şekilde bestelendiği bir piyano olarak da yorumlayabilirsiniz.

Su çok güzel, gelsene!

Müthiş bir rafting deneyimi sizi bekliyor!

DEVASA DALGALAR arasında ilerlemenin ve botunuzu tek lokmada yutabilecek anaforlardan kurtulmanın tadını başka hiçbir şeyden alamazsınız. Ağustos ve Eylül ayı Çoruh Nehri'nde rafting yapmak isteyenlerin yüreğini ağzına getiriyor. Çoruh Nehri, Türkiye'nin en coşkun akan nehirlerinin başında geliyor. Kaçkar Dağları'nın sularıyla beslenip, derin vadilerden akarak Gürcistan'da Karadeniz'e dökülüyor. Nehrin en sakin olduğu Ağustos ve Eylül ayları, burada rafting yapmak için en ideal zaman. Ancak rafting yapacaklar, iki kez düşünsün ve iyi hazırlık yapsın. Çünkü bu spor son derece tehlikelidir. Tekneniz alabora olabilir ya da siz tekneden düşebilirsiniz. Önce aşağıdaki ipuçlarını inceleyin. Dalgaların altında kalmanızı istemeyiz!

AKINTIDA HAYATTA KAL Aklıselim raftingçilerin 3 tüyosu

■ Bir uzman bulun

Sınıf I/II'den daha yüksek dalgaları olan bir nehirde ilerleyecekseniz, yanınızda bir profesyonel olmalı. Her nehrin kendine göre bir kişiliği vardır. Akıntının yavaşladığı açık alanlar, kayalarla daralan Sınıf V geçişler... Usta bir raftingçi değilseniz, "Jeronimo!" deyip, kendinizi vahşi sulara başıboş bırakmayın.

■ Sıkı tutunun

Hayatta kalmak yüzde 90 oranında botta kalmak demektir. Üç denge noktasından kendinizi sabitleyin: Ön ayağınızı önünüzdeki hava tünelinin altına sabitleyin. (Ön kürekçilerin ayak basma yerleri vardır. Botun dış kenarına oturun ve kuvvetli akıntılarda küreğinizi bir tutunma noktası gibi görün.)

■ Doğru düşünün

Akıntıya düştünüz ve kendinizi bota geri çekmek üzere hiçbir yere tutunamadınız mı? O zaman ayaklarınız akıntı yönüne bakacak şekilde sırt üstü yüzün. Böylece kayaları ayaklarınızla itebilirsiniz. Asla dik durmayın ve bütün kaderinizin o an kendi ellerinizde olduğunu unutmayın.

İşte en sulu organizasyonlar

11-13 AĞUSTOS

TRIATLON MİNİ AÇIK SU KAMPI-EDREMİT

Açık suda yüzmeyi biliyor ama triatlonu yeteri kadar deneyimlemediniz mi? Tekniğinizi geliştirmek, özgüveninizi arttırmak mı istiyorsunuz? O halde, bu kamp tam size göre! Kaz Dağları'nın eteklerinde denize açılın...

13 AĞUSTOS

İNEBOLU İSTİKLÂL AÇIK DENİZ YÜZME YARIŞI 1500-3000M

Bu yarış sizi diğer tüm yarışlardan daha çok duygulandıracak. Çünkü Kurtuluş Savaşı'nın kazanılmasında büyük rol oynayan atalarımızın milli mücadele ruhunu yaşatmak için düzenleniyor. Davetlisiniz!

23-27 AĞUSTOS

ARKAS AEGEAN LINK REGATTA ULUSLARARASI YELKEN YARIŞI

Yelken ve rüzgar Çeşme'de sizi çağırıyor. Profesyonel ve yeni başlayan yelkencilere kapılarını açan yarışa bu yıl yaklaşık 50 tekne ve 500 sporcu katılacak. Yelkenlilerin mücadelesi ilk gün Çeşme'de start alıp, Sakız Adası'nda son bulacak!

Kuru kalmak isteyenlere...

5 AĞUSTOS

MOONLIGHT CAPPADOCIA

Kapadokya'nın büyüleyici vadilerini ay ışığı altında keşfedin. Her ayın dolunay gecesinde gerçekleştirilecek olan etkinlikte, ay ışığında keyifli bir yürüyüş, ardından Kolonlu Kilise'de mini bir dinleti sizleri bekliyor.

12 AĞUSTOS

ALADAĞLAR SKYTRAIL

Ne zamandır beklediğiniz macera; Aladağlar Milli Parkı'nda, 3756 metre yüksekliğindeki Demirkazık dağının çevresinde koşu ve tırmanış olabilir. Doğa koşullarında emniyeti elden bırakmayın.

Yola çıkın!

Appalachian patikasında hayatını değiştirecek bir yürüyüşe hazır mısın?

HER YIL BİNLERCE cesur yürekli maceracı, Appalachian Dağları'ndan ilerleyen ve Georgia'dan Maine'e kadar ABD'nin 14 eyaleti boyunca uzanan 'yeşil tüneli', yani 3 bin 550 kilometrelik Appalachian Patikası'nı (AP) yürümek için yola çıkıyor.

Hike the Appalachian Trail kitabının yazarı Chris Cage, bu serüveni tek seferde tamamlamanın insanın hayatını değiştiren bir tecrübe olduğunu söylüyor.

"Çok az insan, bu kadar uzun ve yorucu bir serüvenin sonunu getirebiliyor. Ben bu yolculuğu tamamladıktan sonra hayata çok daha özgüvenle bakmaya başladım. Zorlukları karşılamakta daha metanetli olabildiğimi fark ettim" diyor.

AP yürüyüşünü tamamlamak hiç de kolay değil. 5 milyon adımlık bu yolculuğa başlayanların yüzde 90'ı yarı yoldan dönüyor. Bu sebeple bu yolculuğa çıkmadan önce kendinize sormanız gereken bazı sorular var:

Bu serüveni kaldıracak özelliklere sahip misiniz?

1) Altı ayınız ve harcayabileceğiniz 5 bin dolarınız var mı?
2) Teknolojiden günlerce uzak kalabiliyor musunuz?
3) Duş almadan bir hafta yaşayabilir misiniz?
4) Bilinmezlikle baş edebilir misiniz? Değişken araziler, zorlayıcı hava koşulları ve sürekli değişen yol arkadaşları sizin için bir sorun mu?
5) Acı çekmeye dayanabilir misiniz? Acıkacaksınız, terleyeceksiniz, üşüyeceksiniz ve daha önce hiç yorulmadığınız kadar yorulacaksınız.

Bu soruların hepsine 'Evet' diyebiliyorsanız, AP yürüyüşünü başarıyla tamamlama ihtimaliniz var demektir. O zaman sizi Cage'in tecrübeyle sınanmış tüyolarını okumaya davet ediyoruz.

Doğru zamanı seçin.
Birçok tecrübeli dağ yürüyüşçüsü mart/nisan ayından sonbahara kadar kuzeyden ilerliyor. Geri kalan yüzde 10'luk kısım haziran ayından kışa kadar güneyden devam ediyor. İkisinin de kendine göre avantajları var. Doğru seçimi yapın.

Yürüyüş için hazırlanın.
Öncelikle kampçılığın temellerini ve sırt çantası ile yürüyüş yapmanın tekniklerini öğrenerek kendinizi dertten kurtarın.

Hava şartlarına karşı korunun.
Islak çoraplarla yürüyüş yapmak ya da bütün gece soğuktan titremek tam bir işkencedir. Uyku tulumu gibi önemli ekipmanlarınızı bir şeylere sararak kuru tutun.

Hafif olun.
Fazladan taşıdığınız her ağırlık sizi zamanla ezecektir. Çanta hazırlarken çok dikkatli olun. Daha küçük bir bıçak işinizi görür mü? Büyük bir el feneri yerine küçük bir baş lambası yeterli olur mu?

Bot giymeyin.
Ağırdır ve ıslandığında tam bir kabusa dönüşür. Daha hafif, nefes alan, patika yürüyüşüne uygun koşu ayakkabıları sizi vuruklardan kurtaracaktır.

Pamukluya hayır.
Hızlı kuruyan sentetik ya da yün kıyafetleri tercih edin. Yün ıslandığında bile sizi sıcak tutar.

Baston kullanın.
Cage, ilk yürüyüşünde baston kullanmadığı için dizlerinin şiştiğini söylüyor. Yürüyüş bastonları dizlerinize binen ağırlığı yüzde 25 oranında azaltır.

4 Görmeniz gereken AP güzergahları

MCAFEE TEPESİ
Catawba, VA
AP yolculuğunun 'en çok fotoğraf çekilen noktası'. Tüm Catawba Vadisi'ni panaromik olarak görebiliyorsunuz.

HUDSON DAĞLIK BÖLGESİ
Harriman, Black Mountain ve Hudosn Eyalet Parkı, NY
New York şehrinin kuzeyinde kalan ve "Amerika'nın Ren Nehri" diyebileceğimiz Hudson Nehri'ni geçtiğiniz bu nokta harika bir manzara sunuyor.

PRESIDENTIAL TRAVERSE
White Mountains, NH
AP yolculuğunun en zorlu arazilerinden biri olan bu bölgede hava koşulları da oldukça zorlayıcı. Washington Dağı'nın zirvesinde hava ortalama -2 derece.

KATAHDIN DAĞI
Baxter Eyalet Parkı, ME
AP yolculuğunu bitirmenin muhteşem ve eşsiz hazzını, Appalachian hattının kuzey ucunda, 1600 metre yükseklikte tadın.

Deniz & rüzgar sizi çağırıyor

Ege'nin ilk uluslararası yelken yarışı Arkas Aegean Link Regatta yaklaşıyor. 23-27 Ağustos'ta yapılacak büyük yarış öncesi, Arkas Sailing Team Kaptanı Tolga Yağlı ile bir araya geldik.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY

Tolga Yağlı, 33 yıldır yelken sporunun içinde. Bu spora 7 yaşında optimist sınıfında başladığını söylersek, Yağlı'nın yaşı ortaya çıkıyor ama konumuz bu değil. Tolga Yağlı, Arkas Çeşme Yelken Kulübü Başkanlığı'nı yürütüyor. Aynı zamanda Türkiye'nin tamamı Türklerden oluşan ilk ve tek profesyonel takımı Arkas Sailing Team'in de kaptanı. Bugüne dek 198 kez Milli takım adına yarışmış. Yağlı ile hem yelken sporunu hem de Arkas Aegean Link Regatta'yı konuşmak için buluştuk. Pupa yelken (tam yol) açıldık!

Öncelikle geçtiğimiz aylarda St. Tropez Giraglia Rolex Cup'ta aldığınız başarıdan dolayı kutlarım. Nasıl geçti?

Teşekkürler. Yarış çok iyi geçti. Inshore yarışlarda genel klasmanda ikinci ve haftanın dördüncüsü olduk. Böyle uluslararası bir yarışta, bir Türk takımı olarak, gerçekten önemli bir başarı elde ettik.

Yelken bir takım sporu. Takım olmak konusunda ne düşünüyorsunuz?

Evet, tam anlamıyla bir takım sporu. Doğayla iç içe ve ekibinizle uyum içinde hareket etmeniz gerektiriyor. Başarıya birlikte gitmek bizi birbirimize daha çok bağlıyor. Ekipte hepimiz birer dişliyiz, biri aksarsa tüm dinamik değişiyor.

Sizin yelkende göreviniz trimcilik. Biraz anlatır mısınız?

Trimci olmak, ön saha yelkenlerini rüzgarın durumuna göre ayarlamaktır. Bu yelkenler ise balon ve cenovadır. Rüzgarın yönü ve şiddetine göre sürekli ayarlanmaları gerekir.

Yarışlara nasıl hazırlanıyorsunuz?

Normal bir antrenman gününde ortalama dört saatimizi denizde geçiriyoruz. Yarışa hazırlık döneminde ise haftada en az dört kez denize çıkıyoruz. Böyle bir tempoda antrenman yapabilmek için iyi beslenmek gerekiyor. Arkas Spor Kulübü tesislerinde uzman diyetisyen ve kondisyonerlerle çalışıyoruz.

Arkas Sailing Team olarak yarış dışında bir gününüz nasıl geçiyor?

Neredeyse yedi gün, standart bir çalışan gibi 8:30 ile 18:00 arası mesai yapıyoruz. Yarış ya da deniz antrenmanı yoksa kara antrenmanı yapılıyor. Bu antrenmanlar, "off-shore" yarışlarda kimi zaman 24 saate yakın ayakta kalmamız için önemli. Periyodik olarak kilo, kas/yağ oranı gibi kontroller yapılıyor. Hafta sonları yarış teknesi ile deniz antrenmanları yapıyoruz.

BİR YARIŞ DAHA

Arkas, yıllardır büyük bir yelken organizasyonu yapılmayan İzmir Körfezi'nde, 23-24 Eylül'de bir yarış daha gerçekleştirecek. Yat ve hareketli salmalı tekne yarışları, kano ve deniz küreği, balık tutma ve bisiklet yarışı gibi etkinlikler yapılacak. Her yaştan yaklaşık 600 sporcu Körfez'i renklendirecek.

KUPALAR HAZIR

Çeşme ve İzmir'de düzenlenecek yarışlarda verilecek kupalar, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, Yaşar Üniversitesi ve Ekonomi Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakülteleri'nde okuyan öğrenciler tarafından tasarlandı.

DİPNOT

Aegean Link Regatta'ya katılmak için www.arkasaegeanlinkregatta.com adresini ziyaret edin.

Arkas Aegean Link Regatta'ta yarışacaksınız. Yarış hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bu yarış için ayrı bir heyecan duyuyoruz. Çünkü Çeşme, dünyanın en iyi iki ya da üç parkurundan biri. Yarış altıncı kez düzenleniyor olsa da bu yıl Sakız bağlantısı yapılarak uluslararası hale getirildi. Yurt içi ve yurt dışından yaklaşık 40-50 tekne ve 500 sporcunun katılması bekleniyor. Hem profesyonel hem de yeni başlayan yelkencilere açık. Yarışın karadan da izlenebilmesi için, kıyıya yakın rotalar oluşturuldu. Ilıca Körfezi'nden, Çeşme'nin merkezinden, Ovacık'taki plajlardan ve Sakız Adası'ndan tam bir görsel şölen olacak.

Rota nasıl olacak?

İlk gün Çeşme'de start alıp Sakız Adası'nda son bulacak. İkinci gün, yine Çeşme-Sakız rotasında ilerleyecek ve üçüncü gün Sakız'da başlayarak Çeşme'de bitecek. Son gün ise Çeşme'den start alıp Ovacık'ta sona erecek. Böylece dört gün boyunca 50 mil yol katedilmiş olacak. Tüm gün rüzgarla mücadele ettikten sonra ikinci gün Çeşme'nin gözde mekanlarından Aquente'de, son gün ise kapanış ve ödül tören için Before Sunset'te olacağız.

Arkas Aegean Link Regatta neden önemli?

Her açıdan fayda sağlayacak. Ege Denizi'ni hareketlendirecek, yelken sporunu sevdirecek ve rüzgar açısından dünyada yelken ve yat yarışı yapılabilecek en iyi parkurlardan biri olan Çeşme'ye dikkat çekecek. Düşünsenize, Çeşme'nin en yoğun olduğu bu dönemde bu yarış için farklı güçler bir araya geldi. Yarış, Çeşme Belediyesi, Türkiye Yelken Federasyonu, EAYK (Ege Açık Deniz Yat Kulübü) ve ICYC'nin (International Çeşme Yacht Club) ev sahipliğinde, Çeşme Marina ve Arkas'ın desteği ile yapılıyor. Bu işbirliği, yelken sporu için ciddi bir destek.

Arkas Aegean Link Regatta, geçtiğimiz ay Çeşme Marina'da yapılan basın toplantısı ile tanıtıldı. (Soldan sağa) Ege Açıkdeniz Yat Kulübü Başkanı Akif Sezer, Çeşme Marina Genel Müdürü Can Akaltan, Deniz Ticaret Odası İzmir Şubesi Başkanı Yusuf Öztürk, Arkas Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Bernard Arkas, Çeşme Otelciler Birliği Yönetim Kurulu Üyesi Başak Akkoyunlu, Çeşme Belediye Başkanı Muhittin Dalgıç, Türkiye Yelken Federasyonu Başkanı Özlem Akdurak, Türkiye Yelken Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Başkanı ve Başhakem Hakan Kütük, Before Sunset Beach İşletmecisi Murat Öktem, Aquente Warm Pool İşletmecisi Mert Fırtına.

aSıl Bunaltıcı

Gülünç duruma düşmekten korkmayan biriyseniz, bu acayip antrenmanlar tam size göre demektir.

fitness ?

bir oda dolusu terli erkeğin mum ışığında yoga yaptığını gözünüzün önünde canlandırın. Ya da su altında bisiklet sürdüklerini. Ya da HIIT seanslarında adeta fitness düşkünü bir Bob Ross gibi sulu boya yaptıklarını. Bu adamların kafası mı güzel? Hayır. Bugünlerde birçok insan, sürekli aynı egzersizleri yapmanın verdiği rutin hissinden deneysel hatta biraz absürt olarak nitelendirilebilecek fitness kursları ile kurtulmaya çalışıyor. Men's Fitness olarak biz her zaman yeniliklerin peşinde olduğumuz için, gözüpek muhabirlerimizden birini dünyanın belki de en ilginç spor salonlarından birine gönderdik. Bakın neler öğrendi.

? INTERAKTİF HIIT

Bastığın yere dikkat et

Asphalt Green'in interaktif HIIT kursları, katılımcıları nefes nefese bırakan intervallerle Dance DanceRevolution'u bir araya getiriyor.

ASPHALT GREEN'IN Yukarı Doğu Manhattan bölgesindeki kampusunun derinliklerinde sizi canınız çıkana kadar yorabilecek potansiyele sahip kutu gibi küçücük bir oda gizli. AG6, yani Asphalt Green'in interaktif HIIT kursu, sizi soluksuz bırakacak intervalleri interaktif sensörlerle bir araya getiriyor. Yani bu bir anlamda, kompresyon şortlu adamlar için Dance Dance Revolution gibi bir şey.

AG6, PRAMA'yı (İspanya merkezli olan Pavi Gyms firması tarafından geliştirilmiş üç boyutlu bir antrenman teknolojisi) HIIT antrenmanlarında kullanan Kuzey Amerika'daki ilk spor salonu. AG6'da bu nasıl mı oluyor? Bazen duvarda ve yerde rastgele yanıp sönen numaralara egzersiz topu fırlatarak, bazen ise nerede şınav çekmeniz gerektiğini gösteren kutular arasında mekik koşusu yaparak yapılıyor. Bu yöntem, merkez bölgenizi cayır cayır çalıştırmak ve hem kuvvetinizi hem de reaksiyon sürenizi geliştirmek üzere tasarlanmış.

Etrafımda her hafta buraya gelen üç farklı grupla birlikte plank, egzersiz topu fırlatma ve bacaklarımı resmen bağırtan squatlarla 45 dakika boyunca terledim. İlk set boyunca içimden adeta bir manyak gibi gülüyordum, etrafımda garip garip hareketler yapan, tıpkı anaerobik bir "laser tag" oyunundaymış gibi hareket eden tiplerle birlikte kendimi çok iyi hissediyordum. Ancak ikinci sete geldiğimizde, belki de bacaklarım ve lateral kaslarım laktik asitle çoktan dolup taştığı içindir, yaptığımız şeylerin sadece ne kadar saçma olduğunu düşünmeye başladım.

Evet, diskolardan başka yerlerde göremeyeceğiniz ışıklar altında, elinizde dumbbell'lerle egzersiz yapmak hakikaten saçma geliyor. Ancak bunun normal bir spor salonunda egzersiz yapmaktan daha eğlenceli olduğunu kabul etmezsem haksızlık ederim.

İşte AG6 gibi rastgele hareketlerden oluşan bir seansın gerçekten faydalı olmasının altında yatan gerçek sebep de bu! Sizi eğlendirerek daha sıkı çalışmaya itiyor.

Seattle Seahawks'tan ABD Olimpiyat takımına kadar herkesle çalışmış spor gurusu Michael Gervais bu durumu şöyle açıklıyor: "Beynimiz her zaman yenilik ve orijinallik arıyor. Fitness alanında yapılan çalışmalar da bu arayışımızı tatmin ediyor. Yani antrenörünüz ya da fitness koçunuz orijinal ya da yeni bir yaklaşım geliştirdiğinde bu size ilginç geliyor ve onu daha uzun süre tekrar tekrar uygulayabiliyoruz."

EĞLENCE KATSAYISI ★★★★★ | **UTANÇ KATSAYISI** ★ | **FITNESS/ KALORİ YAKIMI KATSAYISI** ★★★★ | **TEKRAR YAPMAYI İSTEME İHTİMALİM:** % 62

Yov adamım pozunu göster

SIRADA Y7 YOGASI VAR. Bu yoga seansı, 30-32 derece sıcaklıkta, neredeyse karanlık denebilecek kadar loş ışıklandırılmış, sizi havaya sokmak için etrafta mumların yakıldığı ve bangır bangır hip-hop müziğin çaldığı bir odada yapılıyor. 30 derece sahildeyken falan hoşunuza gidebilir ama hareketlerin sürekli akış halinde olduğu, rahatlatan hareketlerden birdenbire karın kaslarınızı yakan zorlayıcı pozisyonlara geçtiğiniz 'vinyasa' yoga yaparken o kadar da hoşunuza gitmiyor. Gerçi hoşunuza gidebilir; söylemek istediğim, kova kova terliyorsunuz.

Amatör bir maraton koşucusu olarak zaman zaman yoga yaparım. Bu yüzden Y7 odasına girdiğimde 20'li yaşlardaki seksi kadınların arasında harika bir şekilde yoga yapacağımı ve herkesin dikkatini üzerimde toplayacağımı hayal ediyordum. Sonra hocamız kapıyı kapattı ve başladık. Çok canayakın bir hocamız vardı ve katılımcıların hepsi süper atletikti. Seans ise yumuşak

Sıcak bir odada terletici bir yoga seansı, hip-hop müzikle harika gidiyor.

bir meditasyon seansına kıyasla çok daha fazla merkez bölgesine odaklanıyordu. Karın kaslarım resmen alev almıştı.

Bir de müzikten bahsetmek gerek. Birçok yoga seansı sessizlik içerisinde yapılır ya da arka planda dönen hafif bir Zen müziği vardır. Hip-hop dinleyeceğimizi duyduğumda yeni nesil Top 40 listesi ya da art arda çalan Drake şarkıları dinleyeceğimizi düşünüyordum. Ancak sucuk gibi terlediğimiz o bir saatin ilk dakikalarından itibaren hoparlörlerden bangır bangır Ludacris, A Tribe Called Quest ve Outkast gibi klasikler çalındı. Bu benim için tam anlamıyla bir sürpriz olmuştu. Seans esnasında bir deli gibi terlesem de bir saatin nasıl geçtiğini anlamadım.

New York'lu spor psikoloğu Grek Chertok, bu tip bir uyaranın, yani sizi gençlik yıllarınıza götüren hareketli hip-hop şarkılarının, normalde sonunu getiremeyeceğiniz ya da dinlene dinlene uygulayacağınız bir antrenmanı hızlı bir ritimde tamamlatabileceğini söylüyor. Yani kısacası, "Ne kadar ilginç ve farklı bir şey bu" diye düşünürken, bir bakıyorsunuz ki o zorlayıcı saatler geride kalmış. "Bir şeyi değiştirmek, o şeye olan yaklaşımınızı da tazeler. Özellikle garip ve yepyeni bir şeyi deneyimlediğinizde, beyniniz yeni bir tekniğe odaklanmak durumundadır. Bir yandan da seansı yöneten kişinin verdiği bilgileri işlemeye çalışır. Böyle bir durumda son derece iyi odaklanmanız ve zihninizi açmanız gerekir ki bu da her aktivitenin daha hızlı geçmesini sağlar" diyor Chertok.

EĞLENCE KATSAYISI ★★★★★ | UTANÇ KATSAYISI ★ | FITNESS/ KALORİ YAKIMI KATSAYISI ★★★★★ | TEKRAR YAPMAYI İSTEME İHTİMALİM: %72

SICAK HIP-HOP YOGA

Hiç böyle pedal çevirmediniz

EVET, NEW YORK'TA gerçekten bir sualtı spinning kursu var. Neden diye sorabilirsiniz. Güzel soru! Su altı spinning stüdyosu Aqua, bel hizasına kadar tuzlu su ile dolu bir havuza yerleştirilmiş bisikletleriyle daha fazla direnç imkanı sunuyor. Kaslara ve eklemlere binen stresi azaltıyor. Söylediklerine göre pedallara istediğiniz kadar yüklenseniz de çok kısa bir süre dinlenerek enerjinizi toplayabiliyorsunuz.

Kurs ortamı ise gerçekten absürt. Gözünüzde şunu canlandırın: Üzerlerinde mayo ve yüzme ayakkabılarıyla 14 kişi, bir havuzun zeminine yerleştirilmiş egzersiz bisikletlerine biniyor ve Frankofon bir adamın bağırarak verdiği emirleri uyguluyor. Kendimi gerçekten bir Wes Anderson filmindeymiş gibi hissettim. 'Spinning' kısımlarını hakikaten sevdim, son derece etkileyiciydi ve yorucu değildi. Ancak eğitmenimiz, intervaller arasında kollarımızı suyun içinde daire çizecek şekilde sallamamızı istedi. Söylediğine göre bu hareket merkez bölgemiz içindi ancak ben kendimi bir yaz kampında gibi hissettim. Pedal çevirirken daha fazla dirençle karşılaştığınız bir gerçek ancak 45 dakikalık seans sizi o kadar zorlamıyor.

Su altında pedal çevirdiğiniz 45 dakikalık bir seanstan sonra bunun o kadar da zorlayıcı olmadığını, hatta biraz yapmacık olduğunu düşünüyorsunuz.

45 saniye süren ve tüm gücünüzü verdiğiniz depar kısımlarının daha fazla olmasını isterdim. Aslına bakarsanız tüm egzersiz birkaç interval ve yüzmeyi yeni öğrenen çocuklar gibi kollarınızı salladığınız aralardan ibaretti. Seans bittikten sonra 20'li yaşlarında bir kadın hislerime tercüman olan bir cümle kurdu ve "O kadar da zor değildi. Hatta biraz sıkıldım. Daha fazla pedal çevirmek isterdim" dedi. Ancak soyunma odasındaki konuşmaları duyduğumda insanların bu garip antrenmanı aslında sevdiğini fark ettim. "Enerjimi tamamen harcadığımı hissediyorum ama hiçbir yerim ağrımıyor" diyorlardı. Aralarından hafif kilolu 40 küsür yaşlarında bir adam "Şimdi bile yeniden havuza girip pedal çevirmeye devam edebilirim" dedi.

Her ne kadar benim kişisel tercihim bisikletimi alıp yola çıkmak ve yokuş tırmanmak olsa da, Aqua'daki sualtı bisiklet seansı gerçekten yenilikçi bir deneyim sunuyor.

EĞLENCE KATSAYISI ★★ | **UTANÇ KATSAYISI** ★★★★ | **FITNESS/ KALORİ YAKIMI KATSAYISI** ★★ | **TEKRAR YAPMAYI İSTEME İHTİMALİM** %19

ANTRENMAN VE RESİM

Beni Fransız kızları çizdiğin gibi çiz

RESİM YAP VE ŞINAV ÇEK! Suluboyalara terinizi karıştırmanız gerekmiyor ancak dayanılmaz intervaller yapmaktan kaçamazsınız. HIIP Hype'ın sunduğu bu aktivite, kulağa harika bir üniversite gençliği aktivitesi gibi gelse de, kesinlikle kalbi dayanıksız olanlara göre değil. Bu kurs gerçekten acımasızdı.

Genel olarak herhangi bir HIIT kursuna benziyor olsa da dinlenme periyotlarında resim yapıyorsunuz. Antrenman sırasında plank'ler, zıplamalı squat'lar ve şınavları, fırça darbeleri ve manzara ile birleştiriyorsunuz. Bir dakika interval, bir dakika ressamlık!

Bu şekilde geçen 15 dakikanın sonunda merkez bölgem resmen "Yeter artık" diye çığlık atıyordu ve quad kaslarım ile diz arkalarım tuğla gibiydi. Yalnız bir şey çok farklıydı: İnterval yaparken acıya odaklanmak yerine Michigan Gölü'ndeki gün batımını çizdiğim resmimi düşünüyordum.

Gervais bu durumu şöyle açıklıyor: "Bu egzersizler sırasında acı hissiyle bağınız neredeyse kopuyor. Bir sonraki aşamada yeni bir şey yapacağınızı bildiğinizde; bu yenilenme hissi o anda hissettiğiniz ya da birazdan hissedeceğiniz ağrı ve acıya odaklanmak yerine o yeniliğe odaklanmanızı sağlıyor." Resim yapmak gibi o an ile alakasız yeni bir şey yaptığınızda, teriniz tuvale damlarken acıyı ve ağrıları unutmak çok kolay. Ayrıca beni çok şaşırtan bir şey daha oldu. Antrenmanın sonunda ortaya çıkardığım resim hiç de fena değildi! Tabii ki bir galeride sergilenecek kadar iyi değildi ama çalışma masamın yanına asılacak kadar iyiydi. Üstelik dikkatli baktığınızda, gün batımında kullandığım sarı ve turuncu renklerin üzerindeki ter damlalarını seçebiliyorsunuz. ■

EĞLENCE KATSAYISI ★★★★★
UTANÇ KATSAYISI ★★★★★
FITNESS/ KALORİ YAKIMI KATSAYISI ★★★★★
TEKRAR YAPMAYI İSTEME İHTİMALİM: % 64

SONUÇ
Bu kadar saçmalıktan ne öğrendim

Garip antrenmanların yeni dünyası, mutsuzluktan ve durağanlıktan kurtulmak için gerçekten harika bir yöntem. Aynı zamanda fiziksel olarak da oldukça zorlayıcı. Genelde birçok kursa uzun süre devam etmek hem madddi hem de manevi anlamda pek mümkün olmaz. "Yaptığınız şey istediği kadar harika olsun. İster mükemmel bir seks yapın, ister harika bir İsveç çikolatası yiyin; bir süre sonra aynı tadı kesinlikle alamayacaksınız" diyor Chertok. İşte bu yüzden, bu tip "garip" antrenmanları rutin hayatınızdan uzaklaşmak için tercih edebilirsiniz. Ancak çok uzun süre takip edeceğiniz bir antrenman programı olarak görmemelisiniz.

FS4: Eliptik cross trainer'dan fazlası

Daha az yer kaplayıp daha büyük farklılıklar yaratan bir cross trainer cihazına kim "Hayır" diyebilir ki!

Cross trainer, vücudun her bölgesini ayrı ayrı çalıştıran ve yağ yakmayı kolaylaştıran mükemmel bir cihazdır. Sadece alt ya da üst değil, tüm vücudu harekete geçirdiğinden dolayı vücudunuzun her bölgesi için gelişim sağlar. Buraya kadar bildiğimiz "normal" cross trainer cihazlarından bahsettik, bundan sonrasında ise yeni bir üründen bahsedeceğiz.

İlk elektronik kardiyo cihaz üretiminden bu yana egzersiz cihazları ve teknolojileri üretiminde global lider Life Fitness, yeni cross trainer cihazı FS4'ü ailesine kattı. FS4, küçük bir alan kaplamasının yanında son derece estetik görünüyor. Mobilya dokusu sayesinde eviniz ile bütünleşiyor. Sahip olduğu F-I-T System ile üç fonksiyonel egzersiz modu sunuyor. Premium kalitede estetik barındırıyor ve vücudunuza özel egzersiz deneyimi yaratıyor.

İşte FS4 hakkında bilmeniz gereken özellikler:

İŞLEVSEL TASARIM

Yenilikçi 3'ü 1 arada tasarımı, FS4'ün bir cross trainer'dan daha fazlası olduğunu gösteriyor. Bağlama noktaları sayesinde direnç bantları kullanılabilir ve her iki tarafta bulunan platformlar üst gövde egzersizlerine imkan verir.

ENTEGRE ESTETİK

Daha az alan kaplamasının yanında mobilya görünümlü koyu kestane rengi ile neredeyse tüm ev ve dekor ortamlarını tamamlar.

SİZE ÖZEL

Side-Drive sistemi, altıncı nesil spor salonu cross trainer cihazlarındaki eliptik modeli kullanıyor. Bu sayede yumuşak ve doğal hisli bir hareket yörüngesi sağlıyor. Genişletilmiş RangePedal tasarımı ve QuickGrip ergonomik gidonları, vücut tipinize özel bir deneyim sunuyor.

TEKNOLOJİK

Premium kalitedeki dokunmatik ekran konsolu, Bluetooth ve NFC bağlantıları sayesinde popüler uygulamalar ve giyilebilir teknolojilerle etkileşime geçilebiliyor. Kablosuz bağlantı sayesinde yazılım güncellemeleri ve yeni egzersiz yüklemeleri yapılabiliyor. Bu da egzersizlerin taze kalmasını sağlıyor.

Dünya'da fitness cihazları üretiminde global lider

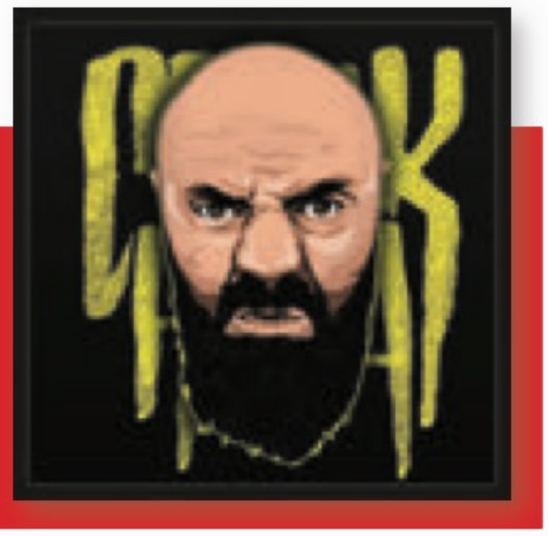
Life Fitness, ilk elektronik kardiyo cihazını 1968 yılında sektöre kazandırmıştı. Marka, o tarihten bu yana sayısız başarı, ödül ve referanslarla liderliğini pekiştirdi. Life Fitness, dünyanın en büyük firmalarının yer aldığı Fortune 500 listesinde bulunan Brunswick Inc.'in lokomotif şirketlerinden biridir. Türkiye'de de 1989 yılından bu yana EKS Dış Ticaret Ltd. Şti. tarafından başarı ile temsil edilmektedir.

Men's Fitness'a SOR!

SORULMADIK SORU BIRAKMAYIN!

SORULARINIZI CENK HOCA CEVAPLIYOR

cenk@medyalink.com.tr



✔ Hocam iyi günler,
Haftanın üç günü antrenman yapıyorum. Ancak antrenmandan sonraki gün bel ağrısı yaşıyorum. Bunun nedeni ne olabilir? Hareketleri yanlış yapıyor olabilir miyim? Yoksa ısınmayla mı alakalı? Şimdiden teşekkür ederim.
Kargaşa

■ *İyi günler Kargaşa,*

Bu demektir ki; 1) Belin çok zayıf, 2) Daha önceden iyileşmemiş sakatlığın var, 3) Postürün bozuk ya da 4) Dediğin gibi, hareketi yanlış yapıyorsun... Uzman bir doktora gitmeni öneriyorum. Şimdilik tüm eğilme hareketlerinden uzak dur. Mesela t-bar rows, dumbbell rows, deadlift, squat vs. yapma. Bu arada, bazı insanların beli stresten bile ağrıyor. Belki de sadece biraz gerginsindir. Ama dediğim gibi, bir uzmana mutlaka görünmelisin. Ciddi bir şey değilse, beli güçlendirme programı yaparız. Kolay gelsin.

CH

Günlük alman gereken kalori miktarını almıyorsan, üzerine bir de gainer kullanmaya başlarsan zayıflarsın.

✔ Merhaba,
16 yaşındayım. 1,5 yıldır antrenman yapıyorum ama son altı aydır okuldan dolayı zayıfladım. Gainer ya da whey kullanayım diyorum. Zararı olur mu?
Kadir Vatansever

■ *Selam Kadir,*

Bu soru çok fazla soruluyor. Senin gibi birçok kişi gainer (kilo aldırıcı) kullanıyor ama kötü besleniyor. Günlük olarak alman gereken kalori miktarını almıyorsan, üzerine bir de gainer kullanmaya başlarsan daha az yemeye başlarsın. Çünkü gainer iştah kapatır. Bu senin için daha kötü olur. En önemlisi yemek yemek. Öğünlerini yaz ve aldığın kaloriyi günlük olarak hesapla. Eğer beslenemezsen paranı çöpe atarsın. Çünkü tozlar tek başına çözüm değil, sadece takviye. Günde dört sağlam öğünden şaşma. Ancak o zaman gainer faydalı olur. Kolay gelsin.

CH

✔ Merhabalar Cenk Hoca,
Men's Fitness abonelerindenim. Yaklaşık altı aydır bodybuilding yapıyorum. Split antrenmana geçerek haftada 5 gün çalışmayı düşünüyorum. Hangi bölgeleri, hangi gün çalıştırmalıyım? Bu konuda yardımcı olabilirseniz minnettar kalırım.
Saygılarımla,
Murat Güllü

■ *Merhaba Murat,*

Ben split çalıştığımda, itme hareketlerini (göğüs, arka kol ya da sırt ve ön kol) beraber çalışırım. Çünkü o kas gruplarını 48 saat dinlendirmek isterim. Diyelim ki göğüs ve ön kol çalıştım, ertesi gün de sırt ve arka kol çalıştım; bu iki kas grubunun bu şekilde üst üste çalışmasına over training (vücuda dinlenme zamanı vermeden antrenman yapmak) denir. Bir gün göğüs ve arka kol, ikinci gün sırt ve ön kol, üçüncü gün omuz, dördüncü gün bacak çalış. Ertesi gün dinlen ve tekrar bu düzende tekrar başla. Bu sadece bir örnek, başka alternatifler de var. Başarılar. Saygılarımla,

CH

✔ Merhaba Cenk Hocam,
Yaklaşık 3-4 yıldır fitness yapıyorum. Formda olduğumu düşünüyorum ama artık zor ilerliyorum. Kimden, nasıl yardım alabilirim? Teşekkür ederim.
Hüseyin Bollu

■ *Selamlar Hüseyin,*

Men's Fitness ya da YouTube'dan iyi bir program bulabilirsin. Bu sporda en önemli şey, kendini tanımaktır. Antrenör bile tutsan, senin vücudunu senin kadar iyi tanıyamaz. Dolayısıyla üzerinde işe yaramayacak denemeler yapacaktır. Kendini geliştirmeye bak.

Saygılarımla,

CH

En taze lezzetler her an seninle!

Arzum'un yeni ürünü Shake'N Take ile içeceklerinizi kolayca hazırlayıp istediğiniz yerde tüketin.

Sağlıklı beslenmenin parçası haline gelen taze meyve suları ve smoothie'ler, ihtiyacımız olan tüm besinleri kısa zamanda almamızı sağlıyor. Bir yandan kemikleri güçlendirirken, bir yandan da dayanıklılığı arttırarak yenilenmeyi sağlıyor. Bu mucizevi içecekler için ihtiyacımız olan tek mutfak aleti ise işinde usta bir blender. Arzum'un en yeni ürünü Shake'N Take, lezzetli smoothie'ler hazırlamanız için üretildi.

İstediğiniz yere götürün

Shake'N Take ile detoks içeceklerinden meyve kokteylleri ve buzlu kahvelere kadar birçok farklı tarif kolayca ve kısa zamanda yapılabiliyor. 570 ve 400 ml kapasiteli BPA içermeyen karıştırma şişelerinde hazırladığınız karışımı başka bir kaba aktarmanız gerekmiyor. İçme kapağını karıştırma şişesine kolayca takıp içeceğinizi istediğiniz yere götürebiliyorsunuz. Dilediğiniz zaman dilediğiniz yerde taze bir şekilde tüketebiliyorsunuz.

Buz kırabilme özelliğine sahip

50 yıldır teknolojiyi tasarım ve yaratıcılık ile birleştiren Arzum, yeni ürünü Shake'N Take ile kullanımda kolaylık sağlıyor. Oldukça az yer kaplayan ürün, taşınabilir hazneleri ile dikkat çekiyor. Özel paslanmaz çelik bıçakları ile buz kırabilme imkânı sunuyor. Ayrıca tek tuşla çalıştırma özelliği bulunuyor.

BPA içermeyen karıştırma şişelerinde hazırladığınız karışımı başka bir kaba aktarmanız gerekmiyor.

12 AYLIK DİJİTAL ABONELİK SADECE 10.49 TL
(TÜM ARŞİV SAYILARI DA ÜCRETSİZ)

car

iPad ve iPhone uygulamasını,
"Car Dergisi" yazarak App Store'da bulabilirsiniz

CAR iPad-iPhone uygulaması
dergi piyasaya çıkmadan önce App Store ve dmags'da

Medialink
YAYIN GRUBU

Rüya takım dünyayı keşfediyor!

Kutupayısı sponsorluğunda dünyanın dört bir yanına gidecek gezginler #AyıGibiGez'ecek!

Alanlarında fenomen 27 gezgin ve grup, Kutupayısı sponsorluğunda keşfe çıkıyor. Rüya Takımı konsepti ile yola çıkarak dünyanın dört bir yanına gidecek gezginler, yaşadıkları ve gördükleri tüm güzellikleri #AyıGibiGez hashtag'i ile sosyal medyada paylaşacak.

Birbirlerinden bağımsız olarak yola çıkan gezginlerin yanında sadece Kutupayısı olacak. Seyahatlerinde kullanılacak tüm malzeme ve ekipmanlar, doğa sporları alanında faaliyet göstermekte olan Kutupayısı desteğiyle sağlanacak.

Peki gezmeyi ve yeni yerler keşfetmeyi seven herkesin rüyalarını süsleyen Rüya Takımı'nda kimler var?

İŞTE O İSİM VE GRUPLAR:

Murat Gezer, Yavuz Gültekin, Motorumla. NET – Alp Mor, Berk Armağan, Gezgin Çobanlar – Nevin & Çağdaş Çoban, AşklaGez – Zeliha Şağban, Gül Şener, Gezi Zone – Didem Mollaoğlu, Aklından Bir Ülke Tut – Berra & Murat Çuhadar, Ride2World – Tuğçe & Fatih, Melcan on the Road – Candaş & Melike, Bird Detective – Emin Yoğurtçuoğlu, Fotoğraf Kokan Adam – Kamil Işın, Özgür Ruh – Muhammed Durukan, Tek Başına da Olur – Gökhan Konaş, Bilinmeyen Rota – Tuğçe Makarnacı, Asil Özbay, Erdi Yılmaz, Ican Travel – Kerimcan Akduman, Mücahit Muğlu, Barkın Özdemir, Yol Günlükleri – Emre Durmuş, Zamane Beyfendisi – Can Aşıcı ve Candan Poroy.

Rüya Takımı'nın yolculuğuna tanıklık etmek ve seyahat hikayeleriniz ile bu maceranın bir parçası olmak için instagram.com/kutupayisi hesabını takip edebilir; #AyıGibiGez hashtag'i ile paylaşım yapabilirsiniz.

Selahattin Dönmez'in yönetiminde

healthy food GUIDE

- ✓ Sağlıklı beslenme rehberi
- ✓ Güvenilir tavsiyeler
- ✓ Diyetisyenlerden son kontrol
- ✓ Objektif yayıncılık anlayışı
- ✓ Sağlıklı tarifler

Yakında Tüm Bayilerde...

Medialink
YAYIN GRUBU

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Enerjiniz artmaz daha da düşer

Vücut, doğal yolla üretmeye alıştığı adrenalini bir süre sonra takviyeler ile üretmeye başlar. Araç kullanırken uykunuz gelir ya da adrenalin salgılamanız gereken bir durumda vücudunuz tepki vermez.

Eksildiğinde hemen hissettiğimiz yegane şeylerden biri enerjidir. Kiminde eksikliği, kiminde ise fazlası sorun olur. Enerjisi fazla olanlar spor yapar, oyun oynar, değişik aktivitelerde bulunur. Fazlasını kullanamazsa ya uykusu kaçar ya da anlamsız davranışlarda bulunur. Enerjisi düşük olanlar ise bazen düşünsel, bazen nefesle, bazen de farklı ürünler kullanarak enerjisini yükseltmeye çalışır.

Ancak ne yaparsak yapalım, enerjimizin yükselmediği zamanlar olur ve olduğumuz yerde kalırız. Bu durumlarda en sık başvurulan yollardan biri kafeindir. Fayda sağlayabilecekken, beklenilenin aksine zarar da verebilir. Biz çoğu zaman zararların farkına varmayız. Varsak da 'Bana bir şey olmaz' mantığıyla aynı yanlışta ısrar ederiz. Aslında yaşadığımız birçok hastalığın ya da istem dışı davranışın sebebi tükettiğimiz bu tarz ürünlerdir.

Bilindiği gibi; enerji arttırmak için kullanılan ürünler, dolaşım sistemini hızlandırır ve adrenalin salgılatarak iyi hissettirir. İçinde hiçbir vitamin, mineral ya da besleyici özellik olmayan bu ürünler, glikojen depolarında var olan yağları kullanmaya neden olur. Kullanılan bu yağlar, aslında yedek enerji depolarımızdır.

Bazal metabolizma hızımız arttığı için, vücudumuzda açıkta bulunan enerji hemen kullanılır. Bu enerji bittiğinde ise yedek depoda bulunan enerji devreye girer. Bir süre sonra bu enerji de biter ve yeniden enerji düşüklüğü yaşanır. Bu noktada, ya dinlenerek ya da karbonhidrattan zengin besinler tüketerek enerji seviyesi yükseltilir. Tabii ki bir diğer yol, tekrar enerji yükselten ürün ya da kafeinli içecek tüketmektir. Besin yolunu tercih edenler, zarardan az da olsa dönmeyi başaranlardır. Kolay yolu seçerek hap ya da bir bardak içecekle enerjisini yükseltenler ise büyük bir zararın içindedir.

Şu unutulmamalıdır ki tüketilen kafein, içecek ya da haplar vücudun adrenalin salgılamasını sağlar. Bu ürünler enerjiyi maksimum seviyeye çıkarır. Ancak vücut adrenalini korktuğu, heyecanlandığı ya da öfkelendiği zaman salgılar. Sürekli benzer ürünler ile enerjisini yükselten kişilerin vücudu ise adrenalini artık sadece bu ürünler tüketildiğinde salgılar. İşte bu noktada bir bağımlılık ve tabii ki büyük bir tehlike başlar.

Araç kullanırken uykunuz gelir ya da tepki vermeniz gereken bir durumda vücudunuz adrenalin salgılamaz. Kontrolsüz bir şekilde kaza yapar ya da reaksiyon gösteremezsiniz. Bunun nedeni, vücudun doğal yolla üretmeye alıştığı adrenalini artık dışarıdan aldığı bazı takviyeler ile üretmeye başlamasıdır. Kafein ile enerji arttırmanın bir diğer sakıncası ise vücudun su atmasına neden olmasıdır. İçilen her fincan kahve, vücuttan iki fincan su atılmasına neden olur. Böylelikle zaman içinde vücuttaki su oranı azalır. Bu da enerji düşüklüğüne, kabızlığa, böbrek hastalıklarına, deride dökülmeye, kafada kepek oluşumuna, idrarda sarılık ve kokuya, gözaltlarında koyuluğa, vücut elektrik dengesinin bozulmasına, tuz oranının azalmasına ve buna bağlı olarak tansiyon rahatsızlıklarına neden olur.

Şimdi kendinize şunu sormalısınız: Enerjimi arttırmak için bedenime bu kadar zarar vermeli miyim, yoksa enerjiyi doğal yollarla mı almalıyım?

Sağlıklı güzel bir ay diliyorum.

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında Kung-Fu, kick box ve Tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı. Bu sayede yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben Sadece Kilo Verecektim Hepsi Bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Fit ol!

SELAHATTİN DÖNMEZ
Uzman Diyetisyen

Sofranızda mutlaka karabuğday olsun

Karabuğday, özellikle spor yapan kişilerin öğünlerinde bulunması gereken süper bir karbonhidrat kaynağıdır.

Gluten içermez; magnezyum, fosfor, molibden gibi mineraller açısından önemli bir kaynaktır; diyet lifi ve E vitamini zenginidir; düşük glisemik indeksli ve kuersetin adlı antioksidanın en iyi depolarından biridir... Karabuğdayın sağlığa faydaları saymakla bitmez.

Karabuğday kepeğinin, oleik asit (zeytinyağının ana bileşeni olan yağ asidi) bakımından oldukça zengin olması, karabuğdayı kalp ve zihin sağlığı açısından eşsiz bir konuma getirmektedir. Ek olarak; kuersetin adlı antioksidan, beyin felcini koruyan en önemli sağlık bileşenidir. Bu antioksidanın karabuğdayda oldukça fazla olması zihin sağlığı açısından koruyucu etki sağlar.

Ayrıca dengeli aminoasit kompozisyonu olması ve yüksek oranda lizin ile arginin aminoasitlerini içermesinden dolayı büyüme çağındaki çocuklar için alternatif bir tahıl olarak tüketilebilir. Özellikle spor yapan kişilerin öğünlerinde bulunması gereken süper bir karbonhidrat kaynağıdır. Kısacası karabuğday, mucize bir tahıla benzeyen tohumdur.

Kan yağlarının düşmanı: Diyet lifi, kan yağlarını düşüren besin bileşenidir. Her gün en az 2-30 gram arasında diyet lifi almak gerekir -ki bir kase karabuğdayda 3-4 gram diyet lifi bulunur. Yani gereksinimin yüzde 25'ini tek başına karşılar. Ayrıca içinde bulunan dirençli nişasta sayesinde kandaki yağların erimesini sağlar. Karabuğday, ailesel kan yağları yüksekliği olan hastaların öğünlerinde baş tacı edebileceği (bulgurdan sonra) en iyi tahıldır.

Nörolojik hastalıklara kalkan: Her gün avuç içi kadar balık yanında bir kase haşlanmış karabuğday tüketmek, sinir sistemini dengelemektedir. Karabuğday, içerisinde bulunan kuersetin adlı antioksidan sayesinde beyinde oluşan tüm hastalıklara karşı kalkan görevi yapar ve hastalığın oluşmasını engeller.

Kolesterol düşürücüdür: Karabuğdaydaki bitkisel proteinler (karaciğer yoluyla safra asitlerinin atılımını arttırarak) diyetle kolesterol emilimini engelleyen özel bir besindir. Karabuğdaydaki proteinin çözünmeyen kısmı, kolesterolle birleşir ve bağırsak hücrelerinde kolesterolün emilimini önler. Böylece kolesterol dışkı yoluyla uzaklaştırılır ve kan kolesterol düzeyinin yükselmesi önlenmiş olur. Karabuğdayın diğer tahıllara göre iyi huylu kolesterolü arttırıcı etkisi vardır. Bu da kalbin dinç kalmasını sağlar.

Diyabette metformin kadar etkili: Diyabetin tedavisinde, kan şekerini dengede tutmak için metformin etken maddeli ilaçlar kullanılır. Yapılan araştırmalar, karabuğdayın alfa amilaz adında bir enzimi inhibe eden antioksidanlar nedeniyle metformin cinsi ilaçlar gibi etki gösterdiği bulunmuştur. Yine birçok araştırma, karabuğdayın kan şekerini hücrelere yüzde 300 daha hızlı çekerek enerji olarak kullandığını ve kan şekerini önemli ölçüde düşürdüğünü gösteriyor.

Tok tutar, insülin direncini kırar: Karabuğday, uzun süre tokluk hissi veren glisemik indeksi düşük bir tahıldır. Araştırmalara göre, sadece çok az miktarda karabuğday tükettiğinizde tok kalma süreniz en az iki saattir. Eğer karabuğdayı kırmızı et, tavuk, balık ya da hindi eti ile beraber yerseniz, tokluk süreniz en az 2-3 katına çıkacaktır. Karabuğday birçok tahıl gibi içerdiği sağlıklı karbonhidratlar sayesinde insüline karşı ihtiyacı azaltır. Ek olarak, HOMA IR denilen insülin direnci indeksini de düşürür.

Selahattin Dönmez'i neden dinlemelisiniz?

1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden diyetisyen, 1999 yılında da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Anabilim Dalı'ndan yüksek lisans yaparak beslenme uzmanı olarak mezun olmuştur. 1999-2003 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı Beslenme ve Metabolizma Bilim dalında bilim uzmanı olarak çalışmıştır. Metabolik hastalıklar, obezite, sağlıklı yaşam ve zayıflama programları üzerine yurt içi ve yurt dışında bilimsel yayınları, kitap bölümleri bulunmaktadır. Harvard Tıp Fakültesi ile Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi Beslenme Bilimleri'nin eğitim programlarından sertifika alan ilk Türk diyetisyendir. Fark Etmeden Diyet Beslenme ve Eğitim Danışmanlığı'nda kişiye özgü zayıflama programının kurucusu ve beslenme danışmanıdır. Türkiye Diyetisyenler Derneği, The American Nutrition and Dietetic Academy ve European Freelance Dietatian Group üyesidir.

Diğer olumlu etkiler: Karabuğdayı bulgur pilavı ile aynı şekilde pişirebilir, haşlayarak salatalara koyabilirsiniz. Karabuğdayı un formunda alıp, şekersiz kurabiye ya da tuzlu krakerler yapabilirsiniz. Bu şekilde tüketilen karabuğday, safra kesesinde taş oluşumunu önlemesinin yanı sıra meme ve kolon kanserine karşı koruyucu olabilmektedir.

Alerji riski var: Sağlığa yararları dışında karabuğday tüketimi ile oluşan alerjik reaksiyonlara da dikkat çekmekte fayda var. Çünkü karabuğday içinde diğer tahıllara göre daha fazla proteaz inhibitörleri bileşikler bulunur. Bunlar, insanlarda alerjik reaksiyonlara yol açabilmektedir. Genelde karabuğday yendikten sonra astım, ciltte reaksiyonlar, hırıltılı nefes alma, hazımsızlık, üritiker, karın ağrısı ve kusma nadiren görülebilen belirtilerdir. Çölyak hastalarının ana besin maddelerinden biri olan karabuğdayın riskli alerjen etkiye neden olabileceği, çölyaklılar tarafından kesinlikle unutulmamalıdır.

Sınırları zorla!

CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Eldivenleri at erkek gibi çalış!

Kaslarınızı geliştirmek için her şeyi yaparken, ellerinizin güçlenmesini neden engelleyesiniz ki! Barları, ağır dumbbell'leri ve barfiksi kaldırmak için yeterli bilek gücünü kazanmanız gerekir.

Eldiven kullanmak, kaslanmanızı ve güç kazanmanızı engeller. Ve eğer uzun yıllar spor yapmak istiyorsanız, bu çok ciddi bir hatadır.

Eğer kaslarınızı büyümesi için çalıştırıyorsanız, ellerinizi ve bileklerinizi de aynı şekilde çalıştırmanız gerekir. Bunun için eldiven kullanmaktan sakının. Yoksa sadece ellerinizin değil; tüm vücudunuzun maksimum güç potansiyelinin önüne geçersiniz. Bu küçük bir çocuğun boyunun uzamasını ve irileşmesini engellemeye benzer. Bırakın çocuk büyüsün ve hayata hazırlıklı olsun...

Bu sadece spor salonunda değil; günlük hayatta da önemli. Eminim, market poşetlerini eldivenlerle taşımıyorsunuzdur (yoksa öyle mi yapıyorsunuz?).
Birçoğunuz elleriniz nasır tutmasın, feminen ve yumuşak dursun diye eldiven kullanıyorsunuz (Ups! Sanırım feminen dememeliydim çünkü günden güne kadınlar da güçleniyor!) Ancak ellerinizin nasır tutmasının sebebi, kullandığınız ağırlık arttıkça, onların da bu baskıya dayanabilmesi için sertleşmeleridir. Buna alışın!

İşte 4X4'lük nedenler:

1) Kavrama kuvvetini engeller.
Büyük kaslar kadar çekici olmadığı için kavrama kuvveti pek önemsenmez. Ancak daha ağır kilolar kaldırmak ve daha fazla tekrar yapabilmek için güçlü eller gerekir. El gücü, ağırlık arttırabilmenin ve sürekli gelişmenin anahtarıdır. Eldiven kullanmak ise kavrama kuvvetinizin önüne geçer.

2) El ve bilek gücüne dikkat.
Etrafınıza bakarsanız, iri adamları eldiven kullanırken göremezsiniz. Bileklik kullanırlar ama eldiven asla! Onlar el ve bilek gücünün ne kadar önemli ve gelişimin anahtarı olduğunu bilirler...

3) Sakatlanabilirsiniz.
Kullandığınız ağırlıklar artarken kavrama kuvvetiniz artmazsa, sakatlanmanız kaçınılmaz olur (ve herkes sakatlanmaktan nefret eder). Kaslarınızı geliştirmek için her şeyi yaparken, ellerinizin güçlenmesini neden engelleyesiniz ki! Barları, ağır dumbbell'leri ve barfiksi kaldırmak için yeterli bilek gücünü kazanmanız gerekir. Bu da bizi bir sonraki sebebe götürür...

4) Potansiyelinizi kesmeyin.
Kollarınız, tek bir makine gibi çalışır ve bu makinenin başı ellerdir. Eğer siz, el ve bilek güçlenmenizi bloke ederseniz, yaptığınız tek şey büyüme ve güçlenme potansiyelinizi kesmektir! Eldivensiz çalıştığınızda sadece dış taraftaki değil; iç taraftaki bağ ve tendonları da güçlendirirsiniz. Bu pek bilinmediğinden dolayı el gücü önemsenmiyor.
Şimdi diyeceksiniz ki "Evet, tamam eldivenler elimi güçsüz bırakacak ama ne kullanmalıyım?"

Bar tebeşiri!
Tebesir ellerinizdeki nasırların oluşmasını etkilemeyecek ama emin olun ki tutuşunuzu kuvvetlendirecek ve daha ağır çalışmanızı sağlayacak.

Unutmayın; eğer daha büyük ve güçlü kaslar için çalışıyorsanız, elleriniz de güçlü olmalıdır! Şimdi bırakın o eldivenleri ve erkek gibi çalışın!

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

İyi ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Güç bende artık!

"Uzun zamandır bir şeye şaşıramaz olduk" derken şimdi söyleyeceklerim bu halimi hakikaten yerle bir etti: "Düşünce gücü ile istediğim kadın ya da erkeği elde edebilirim."

Son zamanlarda olan biten her şeyi unuttuk; Adriana ve Metin aşkının peşine düştük. Mevzu, magazinle işim olmaz diyen beyazlardan sadece ajans seyreden dedelerimize kadar geldi. Kafelerde edilen ağız ağıza sohbetlerden, sosyal medyadaki yazışmalara kadar her yerde bu konuya rastlamak mümkün. Benim size konu ile ilgili verebileceğim herhangi bir müjdem yok. Zaten medya, Bodrum'a tüm muhabirlerini yığmış vaziyette. Aşkları daim olsun deyip asıl konuma geleceğim.

"Ülkede olan bitenlerden sebep uzun zamandır bir şeye şaşıramaz olduk" derken şimdi söyleyeceklerim bu şaşıramayan halimi hakikaten yerle bir etti. Nasıl mı?

Metin ve Adriana arasında yaşanan hikayenin reklam olduğunu düşünenlerden, "O kız o adama nasıl bakar? Kesin işin içinde iş var"a kadar yazılıp çiziliyor, konuşuluyor. Ama ben kendimin ve birçok yakınımın şahit olduğu bir konuya değinmek istiyorum: "Düşünce gücü ile istediğim kadın ya da erkeği elde edebilirim."

Nereden geldim bu noktaya?
Tabii ki insan davranışlarından. Metin'in yaptığı söylenen, bence söylese de çarpıtılan bir açıklamadan mıdır sebep bilmiyorum ama şu an halkımızda böyle bir inanç oluşmaya başlamış. Etrafta Metin'in kitabında yazanların uygulamaya koyulduğunda olabileceğine inanan ve Brad Pitt hayal eden birçok kadın görmek mümkün. Bunu yaratan ise işte o gerçek olup olmadığına tam emin olamadığım 'Adriana'yı çok beğenirdim. Onunla olmayı düşledim' açıklaması.

Şu açıklamayı herhangi bir iş adamı ya da iş kadını yapsaydı, elbette böyle yorumlanmazdı. Ama Metin'in akademili bir şifacı oluşu, verdiği eğitimler ve yazdığı kişisel gelişim kitaplarında kullandığı uygulanmalı anlatımlar, konunun buraya çekilmesine malzeme oldu. Bu olayla beraber kitap satışındaki artış da yakında gündeme düşecektir. Daha çok satmasını diliyorum ben de. Ama asıl konu, kitabın şu an hangi amaç için alındığı.

Reklam amaçlı bile olsa, yaşanan hikayenin aslında çok ders verici olacağını düşünüyorum. Mutsuzluğumuzdan sebep birçok şeye inanma ya da deneme ihtiyacımız, acı veren Beki İkala olayından sonra bambaşka bir versiyonla karşımızda. İki durum birbirinden çok farklı olsa da ikisinden de alınacak dersler var.

Sevgili okur,
Keşke bu işler böyle kolay olsaydı. Beğendiğimiz her adam ya da kadınla olabilseydik. Keşke evren mesajı alıp, yemeyip içmeyip uygulamaya koysaydı. Şu değil söylediğim; düşünce gücü işe yaramaz. Hayır, gerçekten işe yarıyor. Ama iki insanın bir araya gelmesi, bir tanesinin düşlemesi ile olamaz. İki ayrı insan, iki ayrı sorumluluk alanı demek. Bu iş yarın havadan bir milyon lira gelmesini hayal etmekten farksız. Hatta daha da kötü. Adriana, Metin'i tanıyor muydu? Hiç görmemişti. Metin ise Adriana'yı senin benim kadar biliyordu. Karşılaşmaları bir tesadüf mü? Tabii ki hayır. Ama bu milyonda bir örneklerden bir tanesi. Üzgünüm ama kadınlar istediği kadar kitap okusun, eğitime gitsin, tapınaklara kapansın; Brad Pitt gelip onları orada bulmayacak.

Gelelim size; yogayı meditasyonu aşağılayıp, "Bugüne kadar mutluluğu yanlış yerlerde aramışız" diyerek yoga matlarına, kitaplara sarıldığınızı görüyoruz. Kitapları renkli poşetlerde taşıdığınızı görmediğimizi de zannetmeyin. Bunların hiçbiri ayıp değil; hatta tam tersi şahane bir şeyin başlangıcı bile olabilir. Kimin kendini neyle ve nasıl iyi edeceği tamamen o kişiyle ilgili.

Öte yandan, tanrının verdiği aklı da bolca kullanmakta fayda var. Keşke hepimiz kitapları elimize alıp, He-Man gibi; 'Gölgelerin gücü adına, güç bende artık' deyip ortalığı duman edebilseydik.

Bu arada, evet güç sizde ama onu nasıl tanımladığınız, nasıl ve nelere yönlendirdiğiniz tamamen sizin tasarrufunuzda.

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Marka kimliği nasıl oluşur?

Ürünlerinin çoğu elle tutulamayan hizmetlerle ilgili olan fitness merkezlerinde marka kimliği oluşturma süreci çok yönlü bir yaklaşım gerektiriyor.

Marka kimliği oluşturmadan da paramı kazanırım diyorsanız, yanılıyorsunuz. Belki bir süreliğine bunu başarabilirsiniz ancak uzun vadede, hele ki spor sektörü gibi alternatiflerin bol, rekabetin yüksek olduğu bir ortamda sürdürülebilir şekilde paranızı kazanmanız neredeyse imkansız.

Marka kimliği, alternatifi olan herhangi bir ürünün tüketiciler tarafından tercih edilmesinde önemli rol oynamaktadır. Tüketicilerin büyük çoğunluğu ilgi duyduğu bir markayı bir sembol veya imaj olarak algılayarak, farkında olmadan kendisini o markaya bağlı hisseder. Bu algı, ihtiyaç duyduğunda ya da tavsiye vermek durumunda kaldığında, onun tercihlerini şekillendirir.
Bir markanın başarılı olması için gerekli olan şartlara baktığımızda; her şeyden önce markanın tüketici zihninde net bir şekilde konumlandırılması gerekmektedir. Bu süreci basit şekilde şöyle düşünebilirsiniz: Siz sunduğunuz hizmetler hakkında bazı vaatlerde bulunuyor ve bunların karşılığında bir bedel istiyorsunuz. Tüketici, vaatlerinizi istenen bedele değer bulduğu taktirde satın alma davranışı gösteriyor. Aslında sahip olduğunuz marka kimliğinin, tüketiciden istediğiniz bedelin içinde rakamsal bir karşılığı var. Tüketiciler çoğu zaman bu gözle görülmeyen değer için para ödemeyi kabul ediyor. Peki ama bu imajı nasıl yaratabilirsiniz?

Ürünlerinin çoğu elle tutulamayan hizmetlerle ilgili olan fitness merkezlerinde marka kimliği oluşturma süreci çok yönlü bir yaklaşım gerektiriyor. Bu konuyu birkaç yazıda olabildiğince kapsamlı şekilde ele almak niyetindeyim. Bu yazımda bazı temel unsurlardan bahsedecek, önümüzdeki aylarda ise detaylara adım adım değineceğim.

İlk aşamada kendinize şunu sorun: "Sahip olduğum marka benim için ne anlam ifade ediyor?" Bu sorunun yanıtını verebilmek için aşağıdaki soruların her birini yanıtlayabiliyor olmalısınız.

Fitness merkezinizin varlığının temel nedeni nedir? Üyelerinizin, çalışanlarınızın ve toplumun sizi nasıl görmesini istiyorsunuz?
Nasıl bir iş modeliniz var? İş modelinizin temel değerleri nelerdir? İşlerinizi ne şekilde yürütüyorsunuz?
İnsanlara neler sunuyorsunuz?
İnsanların hangi ihtiyaçlarını, ne ölçüde gideriyorsunuz?

Bu soruları olabildiğince basit şekilde yanıtlamaya çalışın. Bunu yaparken yalnızca kendi bakış açınızı değil; birlikte çalıştığınız ve markanızı inşa ettiğiniz kişilerin de görüşlerini alın. Tartışın, düşünün ve geliştirin. Markaların da tıpkı insanlar gibi bir geçmişi, karakteri ve dağarcığı vardır. İnsanlar, markanızın kim olduğunu, nereden geldiğini ve varlığının nedenlerini bilmek ister. Bu bilgileri onlara samimi şekilde sunmak, aranızdaki ilişkiyi geliştirecektir. Çalışanlarınız, üyeleriniz ve toplumla iletişim kurma şeklinizin yanı sıra çalışanlarınızın markayı temsil eden bireyler olarak dışarıya verdiği mesajlar, markanızın karakterini oluşturur. Tüm bu yaklaşımlar bir araya geldiğinde sunduğunuz hizmete dair dağarcığınız ortaya çıkacaktır. Başka bir deyişle; kimsiniz, ne diyorsunuz, bunu nasıl söylüyorsunuz ve en önemlisi bunu söyleme yetkinliğine sahip misiniz?

Bir sonraki sayıda bu konuyu derinlemesine ele almaya devam edeceğiz. O zamana kadar hoşça kalın!

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Düşün!

YALÇIN BEŞİKTAŞ
Doç. Dr.
Okan Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Serbest radikaller ve egzersiz

E vitamini takviyesinin, egzersizle ilişkili zararlı serbest radikal üretimini azaltabileceğine yönelik bazı araştırmalar bulunmaktadır.

Serbest radikaller, hücrelere zarar verebildiği, yaşlanma sürecini hızlandırdığı, kansere, kalp hastalığına ve şeker hastalığına katkıda bulunduğu düşünülen oldukça reaktif moleküllerdir. Asidik besinlerin fazla tüketimi, sigara, çevre kirliliği, dengesiz beslenme ve bazı ilaçların kullanımı serbest radikalleri arttırır. Egzersiz de bu üretimi arttırabilir (Bu konuda birçok bilimsel araştırma mevcuttur; bu durum yapılan antrenmanın süresine, şiddetine, yoğunluğuna ve antrenman sıklığına bağlıdır).

Vücut, antioksidan enzimler şeklinde serbest radikallere karşı ayrıntılı bir savunma sistemine sahiptir. A, C ve E vitaminleri, antioksidan olarak bilinir ve hücreleri serbest radikal hasarına karşı koruyabilir. Turunçgiller, yeşil sebzeler ve fıstık gibi gıdalar antioksidan vitaminler içeriyor olsa da; üst düzey egzersiz yapan sporcuların ek takviye almaları gerekmektedir.

Egzersizin serbest radikal üretimini arttırdığı düşünülse de (Egzersizin içeriğinin ne olduğu çok önemli bir parametredir) vücudun antioksidan savunma sistemini de arttırdığı görülüyor. Bununla birlikte, örneğin E vitamini takviyesinin egzersizle ilişkili zararlı serbest radikal üretimini azaltabileceğine yönelik bazı araştırmalar bulunmaktadır.

Profesyonel sporun iç dinamiklerinden dolayı zaman zaman hem antrenman hem de sporcu takviyeleri açısından aşırıya kaçıldığı durumlar olmaktadır.

Bilimsel araştırmalar, dışarıdan ihtiyaçtan fazla takviye almanın yarardan çok zarar verdiğini göstermektedir. Bu yüzden takviyenin mutlaka doktor önerisiyle kullanılmasında fayda vardır. Sporcuların da aynı şekilde doktor ve antrenör kontrolünde olması gerekir. Aksi taktirde, vücudumuz için alınan her türlü fazla takviye, metabolizmanın işleyişini olumsuz yönde etkileyecektir.

Yalçın Beşiktaş'ı neden dinlemelisiniz?

Yalçın Beşiktaş, 2013 yılında Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde doktora eğitimini tamamlamıştır. Sporda zihinde canlandırma antrenmanı ve zihinde canlandırmanın ölçülmesi ile ilgili Türkiye'deki ilk lisansüstü tezini yazmıştır. Sporda zihinde canlandırma antrenmanı ile ilgili yayınlamış bir de kitabı bulunmaktadır. Yalçın Beşiktaş halen Okan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü'nde öğretim üyesi olarak sürdürdüğü akademik hayatının yanı sıra, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu'nun düzenlediği antrenörlük kurslarında eğitmenlik, Polis Koleji'nde danışmanlık yapmaktadır. Yalçın Beşiktaş, Kuzey Amerika Spor Psikolojisi ve Fiziksel Aktivite Birliği'nin, Uygulamalı Spor Psikolojisi Birliği'nin, Ulusal Kuvvet ve Kondisyon Birliğinin (NSCA) aktif üyesidir.

Cesur ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Yoksa siz seks bağımlısı mısınız?

'Seksi seviyorsanız, farklı kadınlarla olmaktan hoşlanıyorsanız, beğendiğiniz erkekleri yatağa atmak istiyorsanız seks bağımlısısınız' diye düşünmeyin, sakın ha!

Dünyada en çok ses getiren filmlerinden biri olan Lars Von Trier'in Nymphomaniac'ı, çok da uzak bir geçmişte çekilmedi. Yani yüzyıllardır var olan ancak dünyanın yeni yeni fark ettiği 'nemfomani' birkaç yıl önce radarımıza girdi. Peki nedir bu nemfomani? Özetlemek gerekirse seks bağımlılığı. Hiperseksüalite de deniyor.

Seks düşkünlüğüyle karıştırılmaması önemli. Çünkü sekse düşkün herkes, seks bağımlısı değildir. Seks bağımlıları, istemeseler de kontrol edemedikleri biçimde kendilerini seks aktiviteleri içinde bulurlar. Suçluluk duydukları ya da utandıkları için kararlar alsalar da bunları uygulayamaz ve uygunsuz buldukları cinsel davranışlarına devam ederler. Porno izleme/uygulama, fantezi, sık seks, partner değiştirme gibi alışkanlıklar, yaşamlarının vazgeçilmez birer parçası haline gelir. Yaşadıkları şeyleri anlatmamaları gerektiğini düşünür ve gizlerler. Bağımlılıkları, gerçeklik duygusundan kopmalarına, işlerine ve sorumluluklarına odaklanamamalarına neden olur. Ve tıpkı diğer bağımlılar gibi psikolojik destek almaları gerekir.
Bağlı bulunduğum Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği'nin (CİSED) de titizlikle ele aldığı bu konu, dünyanın her yerinde cinsel terapistler, psikologlar, psikiyatristler ekseninde tartışılmaya devam ediyor. Cinsel terapi için gelen ve tanımından bihaber olduğu halde seks bağımlısı (nemfomanyak) olduğunu tespit ettiğimiz pek çok kadın ve erkek hasta, terapi ve tedavi sürecine alındı. Bu durumun pek çok yıkıma ve kişisel buhrana neden olduğunu gördüm, ciddiyetle bahsetmem de bu yüzden.

'Seksi seviyorsanız, farklı kadınlarla olmaktan hoşlanıyorsanız, beğendiğiniz erkekleri yatağa atmak istiyorsanız seks bağımlısısınız' diye düşünmeyin, sakın ha! Bu çok daha derin bir mesele ve gerçek bir bağımlılık. Hafife alınması, ilerisi için tehlike. Çünkü insan ruhunun bir dayanma kotası var ve bir gün dolacak.

Geçtiğimiz Şubat ayında nemfomani teşhisiyle kliniğimizde tedavi gören S.O. sizin için çok önemli 3 soruyu yanıtladı:

Seks bağımlısı olduğunu biliyor muydun?
İkinci evliliğimdi ve yatakta ona zarar verdiğim için eşim beni terk etti. Giderken "Sen normal değilsin" dedi. İlk eşim buna sekiz yıl dayanmıştı. Ben hala güçlü, kuvvetli ve sekse düşkün bir erkek olduğumu düşünüyordum ama içimde hep suçluluk duygusuna benzer bir duygu taşıyordum. Çünkü yıllar içinde iki eşimi de belki yüzlerce kez aldatmıştım. Olmayacak mekanlarda, çok büyük riskler alarak, kariyerimi çöpe atmama neden olacak biçimde yabancı kadınlarla birlikte oluyordum. Bazen bu istek yüzünden evdeki eşyalara zarar veriyordum, bu sonradan başladı. Kendimi eve kilitliyor, çıkamamak için anahtarı dışarı atıyordum. Ama o zaman da defalarca mastürbasyon yapıyordum. Bütün bunların sırasını, nasıl geliştiğini tam hatırlamıyorum. Zaten yoksunluk duygusuyla aklımdaki şeyler birbirine giriyordu. Çok iş değiştirdim ve çok şey kaybettim. Sonra bir röportaj okudum ve "Olabilir mi?" dedim.

Tedavi sürecinde ne yapıldığını düşünüyorsun? Tıbbi olarak değil, duyguların neler?
İçsel dengemi kaybetmiştim. Yani beyninizin belli bir kısmını işe, bir kısmını eve, sosyal hayata, sekse, hayır işlerine ya da başkalarının sorunlarına bölersiniz ya; bende artık tüm kısımlarda seks yapmak vardı ve asla tek bir kadın yüzü yoktu. Seks bitince terk edilmiş gibi yalnız hissediyordum. Sanırım duygularımın düzenlenmesi gerekiyordu. Duygularımın düzenlendiğini, böylelikle iyileştiğimi düşünüyorum.

Çok kadınla seks yapmak, özgürce davranmak çekici bir şey değil miydi? Kurtulduğuna neden bu kadar seviniyorsun?
Çok kadınla hala seks yapabilirim, hala özgürce hayatımı yaşayabilirim.
O yaşadığım bundan çok farklı bir şeydi. Kadınlara karşı duygularım, cinsel isteğimle sınırlanmıştı.

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

Bir kadında zeka, güzellik, iyilik gibi şeyleri algılayamıyordum. Ve seks başlamadan çok cazipti, sürerken eşsizdi ama bittiğinde kendimi terk edilmiş, yüksek bir yerden atılmış ve her şey bitmiş gibi hissediyordum. Sahip olduğum tek şeyi kaybetmiş gibi... Yani bunların hepsinin çok kısa sürelerde şimşek çakması gibi yaşanıp geçmesi, kısa bir süre sonra tekrarlanması ve bunun sürekli olması çok ama çok yorucu. Kendimi tanımaya baştan başlıyorum ve bu güzel.

Peki seks bağımlısı olduğunuzu anlayabilir misiniz? Teşhisi kendiniz koyamazsınız. Ancak aşağıdaki soruların çoğuna yanıtınız ‘Evet’ ise mutlaka bir uzmanla görüşün.
Alın size basit bir test.

✔ *İstismarda, tacizde bulundunuz mu, hiç tecavüz ettiniz mi?*
Evet Hayır
✔ *Geçmişinizde istismar/taciz/tecavüze uğradınız mı?*
✔ *Farklı kişilerle seks yapmak istediğiniz için uzun ilişkilerde başarısız oluyor musunuz?*
✔ *Birini saptayıp onunla seks yapmak sizde normalden farklı bir tatmin yaratıyor mu?*
✔ *Sık sık fantezi kurar mısınız?*
✔ *Kendinizi cinsel açıdan iyi durumda ve baskın buluyor musunuz?*
✔ *Partnerinizle cinsel açıdan uyum gösteriyor musunuz?*
✔ *Partneriniz cinsel açıdan zorlanıyor mu?*
✔ *Doğru olmadığını düşündüğünüz cinsel bir davranışı yine de sürdürüyor musunuz?*
✔ *Ailenize mastürbasyon yaparken yakalandınız mı?*
✔ *Cinsel açıdan açıklayamayacağınız şeyler yapıyor musunuz?*
✔ *Cinsel hayatınızda nedenini bulamadığınız taşkınlıklar yaşıyor musunuz?*
✔ *Sizce insanlar sizi cinsel yönden tanısa şaşırır mı?*
✔ *Cinsel hayatınızda değiştirmek, bırakmak isteyip de yapamadığınız şeyler oluyor mu?*
✔ *Sado-mazo ilişki yaşamak sizin için bir alışkanlık mı?*
✔ *Pornografik yayınlara ilgi duyuyor musunuz? Duyuyorsanız bunu saklama gereği hissediyor musunuz?*
✔ *Seks konusunda kendinize yasaklar koyuyor musunuz?*
✔ *Hiç para karşılığı seks yaptınız mı?*
✔ *İnsanlardan saklamanız gerektiğine inandığınız cinsel alışkanlıklarınız var mı?*
✔ *Sorunlarınızı severek ya da sevişerek atlatabileceğinize inanıyor musunuz?*
✔ *Seks bitince kendinizi baskı altında ve mutsuz hissediyor musunuz?*
✔ *Cinsel isteğiniz iş yaşamınızı etkiliyor mu?*
✔ *Cinsel isteğinizi genellikle aşırı buluyor musunuz?*

FIRAT ÇAKIR AKADEMİ

2017 NLP VE KOÇLUK EĞİTİMİ

Temel Yaşam / Sağlıklı Yaşam Koçluğu Eğitimi: 14 – 15 – 16 Temmuz 2017

NLP Practitioner Eğitimi: 28 – 29 – 30 Temmuz 2017

Profesyonel Sağlıklı Yaşam Koçluğu Eğitimi: 15 – 16 – 17 Eylül 2017

Bilgi için : www.firatcakir.com.tr

0212 234 24 29 - 0541 353 71 51

FIRAT ÇAKIR AKADEMİ , UKCOACHING ACADEMY TÜRKİYE TEMSİLCİDİR

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

Sıcak havalarda aşırıya kaçmayın

Vücudunuzun yorgunluk ve halsizlik sinyallerine dikkat edin. Kramp, bulantı, baş ağrısı ve baş dönmesi gibi sinyaller, egzersizde aşırıya kaçtığınıza işaret eder.

Havanın oldukça sıcak olduğu bugünlerde spor yaparken dikkat etmemiz gereken bazı önemli noktalar var.

Öncelikle egzersiz için iç mekanda mı yoksa dışarıda mı olacaksınız sorusunun cevabı; **doğru zaman** seçimi yapma konusunda önem taşıyor. Eğer bisiklet, yürüyüş, koşu ya da yüzme gibi salon harici bir alanda egzersiz yapmanız söz konusu ise tereddütsüz iki alternatifiniz bulunuyor.

1. Sabah erkenden

2. Akşam saatleri

Dışarıda spor yaparken benim çok önem verdiğim diğer bir konu da **havanın temizliği.** Yoğun araç trafiğinin olduğu lokasyonlarda yürümenizi de koşmanızı da önermiyorum. Bu tür mevkilerde kısacık bir zaman dilimi bile harcamayın.

Sıcaklarda dikkat etmemiz gereken bir başka konu da **vücudumuzdaki sıvı-tuz dengesini sağlamak.**

Sıvı tüketimi, benim üzerinde sıklıkla durduğum bir konu. Sabah kalktıktan sonra yapmamız gereken ilk şey, oda sıcaklığındaki suyumuza arzu ettiğimiz kadar limon ilave edip içmek. Peki neden sürekli yeterli ve doğru sıvı alımı diyorum? İşte sıvı kaybedince vücudumuzda neler olduğunun bilimsel açıklaması:

✔ Kanımız koyulaşıyor.

✔ Kalp-damar sistemimize binen yük artıyor.

✔ Vücudumuz vücut sıcaklığını düzenleme konusunda zorluk yaşıyor.

✔ Vitamin ve minerallerin kaybı fiziksel ve dolayısıyla zihinsel performans kaybını hızlandırıyor; performansımızı düşürüyor.

✔ Dehidrasyona girerek sadece performansınızı düşürme riskini değil; sağlığınızı tehlikeye atma riskine de zemin hazırlıyorsunuz.

Unutmayın; bol su içmek, sıcak havalarda yaptığınız egzersiz sırasında terleme sisteminizin daha iyi çalışmasını ve daha iyi hissetmenizi sağlar. Benim için en iyi su, pH değeri 7.5 üzeri olanlardır. Sağlıklı bir insan için yeterli sıvı aldığınıza ilişkin önemli göstergelerden biri idrar renginizdir. Açık renkli idrar, sıvı ihtiyacınızı iyi karşıladığınıza işaret eder.

Sıvı alımının ardından sizlere tavsiye edeceğim diğer bir önemli konu, **yiyeceklere dikkat etmek.** Hazmı zor olan besinleri tüketmek yerine besin değeri yüksek ve hazmı kolay olanlara yönelin.

Doğru giysi seçimi. Unutmayalım! Terlemek vücudumuzun soğutma mekanizmasının en iyi şekilde çalışmasına zemin yaratır. Sıcak havalarda egzersiz yaparken (bisiklet, tenis vs.) üzerimizde doğru tişörtün olması önemli. Günlük giydiğimiz tişörtlerle spor yapmak yanlış bir tercihtir. Bu konuda yapacağınız yanlış tercihler performansınızı olumsuz etkiler.

Kitabım 40+fit'in genişletilmiş ikinci baskısında altını kuvvetle çizdiğim **kendinizi analiz edin yani vücudunuzu dinleyin.** Zorlanmaya başladığınız an egzersizinizi bırakmaktan çekinmeyin. Riske girmeye gerek yok.

Egzersiz sürenize dikkat. Bulunduğunuz sıcak ortama henüz adapte olmadığınızı hissediyorsanız, kesinlikle yoğun idman altına girmeyin. Düşük yoğunlukta egzersiz ile başlayarak, ortalama adapte olma sürecini tamamlayarak olası riskleri minimize edin.

Bol su için. Vücudunuzun ısı ile birlikte yorgunluk ve halsizlik veren sinyallerine dikkat edin. Kramp, bulantı, baş ağrısı ve baş dönmesi gibi sinyaller, egzersizde aşırıya kaçtığınıza işaret eder. Bu durumda dinlenmeniz ve bol su içmeniz gerekir.

Kalın sağlıcakla.

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Her şey iyi ama sırt kılı estetik değil!

“Lazer epilasyon, kıldan tüyden konuların tek teknolojik çaresidir” diyebilirim. Erkeklerin, bir kez rahatlığının tadına vardıklarında, “İyi ki yaptırmışım” diyeceklerinden eminim.

Hayır hocam; sırt ve kol üstündeki kılları oldukça seksi bulan çok kız arkadaşım var” diyen var mı aramızda? Sanıyorum yok. Diğer taraftan, elinizde bir spor dergisi tuttuğunuzu ve herkesin de spor yaptığını düşünürsek; fazla kıl, terlemeyi arttıran bir şey. Kısaca her iki açıdan da olumsuz tarafları var.

Primatlardan geldiğimizi savunan pek çok tez mevcut. Yahu artık evrim geçirsek de şu kıllarımız çıkmasa artık! Bedenimizde yaklaşık 5 milyon kıl kökü var. Kaşlar alın terini önlerken, beden kılları soğuktan koruyor gibi... Bilim insanları, varlıklarının nedenlerini araştıradursunlar; yılda yüzlerce insanın kliniklerime gelerek, kıllarından kurtulma çaresi aradığı da bir gerçek.

Kıl, tüy yerine, “istenmeyen tüyler” diyerek adını biraz daha naif hale getirsek de eskiden erkekler için (eğer bir vücut geliştirmeci, bisikletçi, yüzücü ya da erkek egzotik dansçı değilse) herhangi bir sorun yoktu. Ancak şimdi bakın, plajlarda erkekler son derece kılsız, tüysüz, pürüzsüz. Evet doğru, eskiden epilasyon kesinlikle kadınsı bir şeydi ama artık değil.

Beyaz yakalı bile kaymak gibi ütülenmiş gömleğinin altında kıl istemiyor. Ancak çoğu erkek, hepsinin yok olmasından yana da değil. Sırtlarındakilerin yok olmasını, göğüslerindekilerinin de giderek inceltilmesini istiyorlar.

“Lazer epilasyon, tüm bu kıldan tüyden konuların tek teknolojik çaresidir” diyebilirim. Onu istiyor, bunu istemiyor sorunlarına ise gerçek anlamda bireysel bir çalışma yapılmalıdır. Erkeklerin -her ne kadar çoğu bu işlemi sürekli erteliyor olsa da- bir kez rahatlığının tadına vardıklarında, “İyi ki yaptırmışım” diyeceklerinden eminim.

Lazer epilasyon, gönderdiği konsantre lazer ışıkları, kıl köklerinin pigmenti tarafından emilip, kıl foliküllerinin yıpratılması prensibine dayanan bir sistemdir. Günümüzde farklı lazer cihazları geliştirilerek, kıl ve cilt tipine uygun bir şekilde kullanılarak kişilerin istenmeyen tüy sorununa kalıcı çözümler üretilmesi amaçlanmıştır. Ancak burada önemli olan, kime lazer epilasyonun yapılmaması ve hangi cihazın kullanılması gerektiğidir. Kısaca sizin cildinize ve kıl yapınıza göre cihazın belirlenmesi gerekir.

Lazer epilasyonun keşfedildiği zamanlarda, beyaz cilt rengi, koyu kıllar üzerinde etkili sonuç verirken, bugün ise gelişmiş cihazlar hemen hemen tüm cilt ve kıl tiplerine uygun hale getirilmiştir. Farklı lazer epilasyonları, ışık kaynaklarının cinsi ve atım sayısına göre değişkenlik gösterir. Bu yüzden lazer epilasyon yaptırmaya karar verdiğinizde, gideceğiniz merkezin mutlaka kişiye özel ve kişinin bedeni üzerindeki farklı tüy tiplerine özel cihazlar kullanabilecek kapasitede olmasına dikkat etmenizi öneriyorum.

Hiçbir şey yaptıramıyorsanız bile, özellikle de şu sırt kılları ve apolet kıllarından kurtulmanızı tavsiye ediyorum.

Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın.

Bülent Cihantimur’u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye’nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini “Güzellik Koruyucusu” olarak nitelendiriyor. ‘Yaşlanmayı Reddet’ adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop’lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Güçlü ol!

KENAN TOPUZ
Spor İşletme Danışmanı
kenan.topuz88@gmail.com
www.kenantopuz.com

Motivasyonunu yukarı taşı!

Motivasyon, harekete geçmemizi sağlayan şeydir. Herkesin motivasyonu düşebilir ancak onu yükseltmenin yollarını biliyor musunuz?

Başarılı olmak isteyen herkesin en önemli güç kaynağı motivasyondur. Bu, işte ya da sporda fark etmez; hayatın her anında geçerlidir. En basit şekilde motivasyon, 'bir şeyleri yapma isteğidir'. Hedef temelli davranışları başlatan, rehberlik eden ve devam ettiren süreçtir. Motivasyon harekete geçmemizi sağlayan şeydir. Motivasyon düşüklüğü, hayatınızı olumsuz etkiler; bunun olmasını istemeyiz. İşte size motivasyonunuzu yükseltebilecek öneriler:

✔ Sevdiğiniz müzikler dinlemek
✔ Sizi motive eden insanlarla vakit geçirmek
✔ Enerji veren bir kitap ya da yazı okumak
✔ Ailenizle birlikte vakit geçirmek
✔ Odaklandığınız konu ile ilgili strateji geliştirmek
✔ Sizi demoralize eden konuları kağıda dökmek
✔ Doğada yürüyüşe ya da koşuya çıkmak
✔ Gece bir partiye katılmak ve sosyalleşmek
✔ Kalabalıktan uzaklaşmak ve düşüncelerinizin akmasına izin vermek
✔ Birkaç günlüğüne telefonunuzdan, maillerinizden ve internetten uzak durmak
✔ Kısa ve mütevazı bir tatil yapmak
✔ Sağlıklı beslenmek
✔ Spora başlamak
✔ Nefes egzersizi ve meditasyon yapmak
✔ Zihinsel bir detoks uygulayarak sorunlardan uzaklaşmak
✔ Güvendiğiniz bir arkadaşınızla dertleşmek.

Kenan Topuz'u neden dinlemelisiniz?

Türkiye'nin en ünlü markalarında spor kulübü yöneticiliği yaptım. Birçok markanın kurulumunda aktif yöneticilik ve danışmanlık görevinde bulundum. 1992 yılından beri spor tesisi yöneticiliği ve danışmanlığı, insan kaynakları yönetimi, zihinsel ve bedensel performans koçluğu, çok kültürlü ortamlarda yöneticilik, pazarlama satış, kriz yönetimi, organizasyon yönetimi, muhasebe, insan psikolojisi, liderlik, takım kurma, yönetici eğitimleri, kişisel gelişim, kuantum düşünce tekniği koçluğu vb. konularda eğitimler aldım.

✔ Pozitif düşünce tekniklerine odaklı bir seminere katılmak
✔ Sinemaya gitmek
✔ Evde sizi motive edecek filmler izlemek
✔ Yeni düşünce teknikleri ve stratejiler öğrenmek

Unutmayın; büyük hedeflerinize doğru giderken önünüze engeller çıkacak olsa da siz hepsinin üstesinden geleceksiniz. Bunun için;

✔ Büyük düşünün!
✔ Bir amaç bulun ve niyetinizi belirleyin.
✔ Korkularınızla yüzleşin ve onları kucaklayın.
✔ Yeni yetenekler öğrenin.
✔ Asla vazgeçmeyin.
✔ Sabırlı olun.
✔ İradeniz en büyük gücünüzdür, onu her zaman zinde tutun.
✔ Disiplinli ve düzenli olun.
✔ Düşünce stratejileri yapın.
✔ Düşünmeden ve planlamadan ani kararlar almayın.
✔ Çok mutluyken ya da üzgünken herhangi bir plan yapmayın.
✔ Her zaman çok çalışın.
✔ İyi dinlenin.
✔ Düşünce tembeli olmayın.
✔ İnisiyatif alın.
✔ Kaybetmekten asla korkmayın.
✔ Zayıf yanlarınızı tespit edin ve geliştirin.
✔ Güçlü yanlarınıza odaklanın ve onları kullanın.
✔ Tahammül gücünüzü arttırın.
✔ Proje üretin.
✔ Sıradanlıktan kurtulun.
✔ Taklitçiliği bırakın.
✔ Kendiniz olun.
✔ Araştırma yapın.
✔ Her günü son ve ilk gününüz gibi yaşayın.

2017 Kırkpınar Başpehlivanı Sarı Fırtına lakaplı

İSMAİL BALABAN

Ezber bozdu!

Sarı Fırtına lakaplı, Antalyalı yağlı güreşçi İsmail Balaban 650 yıllık Kırkpınar'ın geleneksel görüntüsüne modern, sportif ve fit bir bakış açısı getirdi.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

İsmail Balaban, nam-ı diğer Sarı Fırtına, yağlı güreşin olimpiyatı Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde, rakiplerinin sırtını yere getirerek Sarayiçi'nde altın kemeri kuşandı.

...Karşılaşmanın 54'üncü dakikasında, paçasından yakalamak için hamle yaptığı sırada, rakibini açık düşüren İsmail Balaban, başpehlivan oldu.

Bu yıl 656'ncı kez düzenlenen ve Sarayiçi'nde üç gün süren Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri'ni güreş ile uzaktan yakından alakası olmayanlar bile izledi. Ben de onlardan biriydim. Ama önce bu tarihi anları kaçıranlar için bir özet geçelim:

Türk güreşinin en büyük organizasyonu Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri, geçtiğimiz günlerde Edirne'de yapıldı. 2 bin 200 pehlivanın karşı karşıya geldiği er meydanında 60 başpehlivan altın kemer için güreşti. Kura ile eşleşen başpehlivanlar son iki günde bir bir elendi... "Sarı Fırtına'nın karşısında her başpehlivanın sırtı yere gelecektir" dedirten anlar yaşandı ve Kırkpınar tarihinde her karşılaşmayı rakibinin sırtını yere getirerek bitiren ilk başpehlivan oldu. Yani rakiplerini puanlama sistemine bırakmadan al aşağı etti.

30 yaşındaki Kırkpınar Başpehlivanı, şu anda herkesin gündeminde. TV kanalları, internet siteleri, sosyal medya onu konuşuyor. Bizim bu buluşmamız, hem ata sporumuz yağlı güreşi daha iyi anlamak hem de İsmail Balaban'ın başarısı ve mutluluğunu görmek için yapıldı.

Bu arada eğer İsmail'i iki görüyorsanız, endişelenmeyin. İsmail ve Turan, tek yumurta ikizi. İsmail, Turan'dan sadece üç saat büyük. Başarıları dahil her şeyleri ortak. Yağlı güreşe birlikte başlamışlar. Antrenmanlarını birlikte yapıyorlar. Kırkpınar Başpehlivanı İsmail Balaban ve ikiz kardeşi başpehlivan Turan Balaban ile yaptığımız samimi röportajı okumak için gözünüzü aşağı kaydırın.

Tebrik ederiz. Kırkpınar'a damga vurdun.

İsmail: Çok teşekkür ederim.

Son beş gündür ne yaşıyorsun?

İsmail: Hayatımda çok şey değişti. Kırkpınar Sarayiçi Er Meydanı'nda kemer kuşanmak, Sarayiçi'nden halkı selamlayarak yürümek... Yıllardır hayalini kurduğum şeylerdi, gerçek oldu. Çok mutluyum. Sonrasında tabii tebrikler, arayanlar, mesaj atanlar, sosyal medyadan yazanlar derken o kadar güzel yorumlar alıyorum ki bunlar beni çok mutlu ediyor. Sarayiçi'nde yaşadığım duygu anlatılamaz.

Bu iki günde kimlerle güreştin; nasıl geçti?

İsmail: İlk gün Hakkı Aydın, Osman Özgün ve geçtiğimiz yılın Kırkpınar Başpehlivanı Recep Kara ile güreştim. Recep Kara, son 10 yıla damgasını vuran başpehlivan. 80 dakikalık sürenin ardından galip gelmeyi başardım. İlk gün zorlu geçti. Pazar günü daha zorlu müsabakalar bekliyordu... İlk turda, geçtiğimiz yıl yenildiğim rakibim Salih Erinç'i yendim. Yarı finalde Hamza Köseoğlu ile güreştim. Finalde ise 2015'te yarı finalde yenildiğim, 2015 Kırkpınar Başpehlivanı Orhan Okulu'yu yendim.

WE'LL CLUB'A TEŞEKKÜR EDERİZ.

Kırkpınar Sarayiçi Er Meydanı'nda kemer kuşanmak, Sarayiçi'nden halkı selamlayarak yürümek... Yıllardır hayalini kurduğum şeylerdi, gerçek oldu. Yaşadığım duygu anlatılamaz.

Hedefim, altın kemeri iki kez daha kazanıp, onun ebedi sahibi olmak.

Ve altın kemeri kuşandın.

İsmail: Evet. Zorlu müsabakalardan geçerek bileğimin hakkıyla söke söke kemeri kuşandım.

Dile kolay! Sana zor muydu?

İsmail: Oradaki herkes kendini ispatlamış pehlivanlardı. Öyle olunca tabii çok zorlu geçiyor. Süre uzayabiliyor. O zaman yoruluyorsunuz. Burada kura şansı da çok önemli. Üst üste çok iyi rakipler çektiğinizde enerjiniz bitiyor, yıpranıyorsunuz. Bana ilk turdan itibaren zorlu rakipler geldi. Ama biz güzel bir kamp dönemi geçirdik. Geçtiğimiz yılın kasım ayından itibaren kendimize bir hedef koyduk. "Biz bu altın kemeri kuşanıp sevenlerimize ve Antalyalı hemşehrilerimize armağan edeceğiz" dedik. Allah'a şükür sezona güzel başladık. İlk güreşlerden itibaren hep ilk üçte oldum. Kırkpınar'dan önce yaklaşık 11 final yaptım. Altı birinciliğim, beş ikinciliğim oldu. Ses getirmeye başladık. Öyle olunca kendimize olan güvenimiz ve inancımız da arttı. Daha sonra Antalya Korkuteli'nde kampa girdik. Konyaaltı Belediyesi sporcuları, takım arkadaşlarım ve ikiz kardeşim Turan ile 40 gün çok iyi bir kamp yaptık. Zorlu antrenmanlarımız oldu. Yeri geldi antrenörümüz Hasan Aydın ve Ufuk Atalan'a isyan ettik.

Kampta nasıl antrenman yaptınız?

İsmail: Yağlı güreş, güneşin altında yapılan bir spor olduğu için antrenmanlarımızı güneşin altında yaptık; bu dayanıklılığımızı arttırıyor. Sabah ve öğlen sıcağında uzun ve kısa mesafe koşularımız oldu. Rampa bir parkurumuz var, tepe koşuları yaptık. Bana en yakın rakibim, tabii ki kardeşim Turan. İkimiz hep kafa kafayayız. Takımda en iyi koşanlar biziz. İddialaşırız. Bu da daha iyi antrenman yapmamızı sağlıyor. Birbirimize çok emeğimiz var. İstasyon antrenmanımız var. Az süre çok tekrar şeklinde yaklaşık iki üç saat sürüyor. Haftada bir gün aktif dinlenme yaptık.

İyi ki zorlu bir antrenman olmuş. Kim derdi ki bu kamp seni Kırkpınar Başpehlivanı yapacak!

İsmail: Aslında Belediye Başkanımız dedi!

Nasıl yani?

İsmail: Kampın bitiminde Konyaaltı Belediye Başkanımız Muhittin Böcek'in yanına gittik. Sağ olsun başkanımız bizi hiçbir zaman yalnız bırakmıyor. O gün bizi uğurlamak için davet etti. "Oğlum benim altıncı hissim kuvvetlidir, inşallah bu yıl birinci olacağız" dedi. Biz de kendimize inanıyorduk, kemer almak için yola çıktık. Ama başkanımızın altıncı hissi gerçekten kuvvetliymiş! Altı müsabaka yaptım, hepsi sırt aşağı yeniş ile bitti.

... ve Kırkpınar tarihine geçtin.

İsmail: Evet, ben tarihe geçtim. Ama kardeşim Turan ile birlikte de tarihe geçtik. Çünkü Turan bu yıl ilk kez başpehlivan olarak güreşti. Kırkpınar tarihinde kardeş var, baba-oğul var ama ikiz başpehlivan yok. Bizim güreşe başladığımızda hedefimiz, ikiz başpehlivan olarak tarihe geçmekti... Onu da başarmış olduk. Benim bundan sonraki hedefim, altın kemeri iki kez daha kazanıp, onun ebedi sahibi olmak. İkimizin ortak hedefi ise ikiz başpehlivan olarak final yapmak. Kimin birinci olduğu hiç önemli değil.

Kırkpınar'da çok uç duygular yaşadın mı?

İsmail: Aslında hayır. Üçüncü turda Recep Kara ile karşılaştım. O geçtiğimiz yılın başpehlivanıydı ama ben onu hem ilk yılımda hem de 2015'te çeyrek finalde yendim. Daha önceden yendiysem yine yenebilirim dedim. Yarı finalde Hamza Köseoğlu ile karşılaştım; gerçekten zorlu bir rakibimdi.

Sana gelen tepkiler nasıl?

İsmail: Herkes "Senin sayende yağlı güreşi sevdik" diyor. Yeni nesile yağlı güreşi sevdireceğiz inşallah. İnsanların kafasındaki kaba, iri göbekli profili yıkacağız.

Güreşirken düdüğü bile duymadın...

İsmail: Çünkü maça kilitleniyorum. Edirne Sarayiçi Kırkpınar Meydanı çok başka bir atmosfer. Orası bizim olimpiyatımız. Düşünsene, bir yıl boyunca onun için çalışıyorsun ve insanların senden beklentisi var. Onları düşünerek çıktım. En ufak hatanın telafisi yok. Hep oyun yapıp rakibimi çabuk yenmeye odaklıyım. Bu yüzden lakabım Sarı Fırtına.

Bu arada yağlı güreşte eli kıspete sokuyorsunuz, biraz garip görünüyor...

İsmail: Yağlı güreşte kıspet oyunları vardır. Kıspet yağlı olduğu için kayıyor. Rakibe oyun yapmak için elini kıspete sokarsın. Elense de rakibin dengesini bozmak için yapılır. Çünkü insanın dengesi boyundadır. Sürekli kafadan çekerler. Boyun kasları zayıfladığı zaman boyun düşer. Rakibin dengesi bozulur. Kaslar yorulur, işlevini kaybeder. Boyun kuvveti bizde çok önemlidir. O da olmazsa paçadan ya da kasnaktan rakibini yakalamaya çalışırsın.

Alem sizin gibi yakışıklı başpehlivan görmedi sanırım.

İsmail: Herkesin yorumu, yakışıklısınız, farklısınız, sempatiksiniz oluyor. Bunlar tabii hoşumuza gidiyor. Güreşi sevdirmek için iyi şeyler. Bence başpehlivan kendisine dikkat etmeli, güreşi sevdirmeli, örnek olmalı.

Yağlı güreşte seyirciler nasıl?

Turan: Güreş izlemesi çok zevkli bir spor. Her an her şey olabilir. Futboldan sonra en fazla seyirci yağlı güreştedir. Güreş müsabakasını binlerce kişi izliyor. Bizim seyircimiz çok vefalıdır. Sabahtan akşama kadar izlerler. Yeri geliyor, tuvalete gitmiyorlar.

İsmail: Bu yıl Kırkpınar'da 2 bin 200 kişi vardı. Bu bizim ata sporumuz. Diğer branşlar bizim kendi kültürümüz değil. İnşallah zamanla daha çok izlenir.

Bu ay Men's Fitness'ın kapağındasın. Ne düşünüyorsun?

İsmail: Biz bazen Men's Fitness alıyorduk. Çok kez "Keşke ben de bu dergiye kapak olsam" demiştim. Çok mutluyum. Teşekkür ederim.

“Yaptığımız antrenmanı futbolcular yapamaz”

Kamp dışında nasıl antrenman yapıyorsunuz?

İsmail: Futbol takımı nasıl hazırlık dönemi geçiriyorsa, bizim de hazırlık dönemimiz var. Çünkü yağlı güreş, dayanıklılık isteyen bir spor. Bazen 1,5 saat güreştiğimiz oluyor. Bu yüzden antrenmanlarımız çok zor. Bir futbolcu bizim yaptığımız antrenmanı yapamaz. Dayanıklılık ve kondisyonun çok iyi olması gerekiyor.

Turan: Kasım ayından itibaren haftanın üç günü kuvvet antrenmanımız var. Bir gün eşli kuvvet dediğimiz, kilomuzla eşdeğer bir partnerle minder üstünde antrenmanımız oluyor. Sportif antrenmanımız oluyor; futbol, basketbol gibi bir spor yapıyoruz. Üzerine de güreş antrenmanı yapıyoruz. Bir gün de 8-10 km’lik uzun koşumuz oluyor. Kış boyunca her gün böyle...

Güreş sezonu başlayınca antrenmanı bırakıyor musunuz?

Turan: Nisan ayında müsabakalar başlayınca kuvvet antrenmanlarını bırakıyoruz, farklı antrenmanlara geçiyoruz. Çünkü hem ağırlık çalışıp hem güreş yaparsan, kaslar gerilir ve sakatlık riski artar. Kasların hareket kabiliyeti kısıtlanıyor. Şubat ayından itibaren koşuları hızlandırıyoruz. Ağırlıkları düşürüyoruz. Form antrenmanlarına, koşulara ve süper setlere geçiyoruz.

Beslenmeye ne kadar dikkat ediyorsunuz?

İsmail: Beslenme, antrenman ve uyku bir zinciri oluşturuyor. Biri eksik olduğunda zincir bozuluyor. Kış döneminde sabah 8’de kalkıyoruz. Kahvaltıdan sonra 10’da antrenmana başlarız. 3-4 saat antrenman yapıp yemek yeriz. 2-3 saat uyuduktan sonra tekrar yemek yeriz. Saatlerimiz bellidir. Üç öğün besleniyoruz. Benim ideal kilom 97 civarı. Aşırı kilo almamaya dikkat ediyorum. Kış döneminde 110 kiloya çıkıyorum, Kırkpınar’a 10 kilo vermiş olarak gidiyorum. 100’ün üstüne çıkınca hareket kabiliyetim düşüyor. İstediğim güreşi yapamıyorum.

Turan: Abimle aramızda hep 5-6 kilo var. Ben hep daha zayıf oldum.

Kaç saat uyuyorsunuz.

İsmail: En az 10-11 saat uyuyoruz. Çünkü çok ağır antrenman yapıyoruz. Kasların kendini yenilemesi gerekiyor.

İsmail: Kendini ispatlayana kadar kimse sana sahip çıkmıyor. 2009 yılı dönüm noktamız oldu.

“Beraber olmasaydık güreşi bırakırdık”

Turan: Güreşe başladığımızda “Sizden pehlivan olmaz. Bu işi bırakın” diyen çok kişi oldu. Biz onlara inat çalışıp başpehlivan olduk. Bırakın Kırkpınar Başpehlivanı olmayı, başpehlivan olmak bile çok zor...

Güreşe nasıl başladınız?

İsmail: Tesadüf oldu. Babam güreşmiyordu ama güreşi seviyordu. Zaten Antalya’nın her bölgesi, yağlı güreşi demeyeyim ama güreşi sever. Arkadaşlarımızla kendi aramızda güreşiyorduk. Biz liseye gidemedik. Benim iki ablam var, ailem zaten onları okutuyordu. Bütçeleri bizi okutmaya yetmiyordu. Tarlada, bağda, bahçede çalışıyorduk. Çiftçi bir ailenin çocuklarıyız. Elma zamanında ya elma topluyorduk ya da onları kamyona yüklüyorduk. Ağaç buduyorduk, sebze topluyorduk... O zamanlar köydekiler, sizin fiziğiniz iyi; güreşçi olun dedi...

Turan: Güreşe başlama yaşı normalde 12-13’tür, biz 18 yaşındaydık.

Ne oldu?

İsmail: Güreşi bilenler “Bu saatten sonra sizden pehlivan olmaz, işinize gücünüze bakın” dedi. Yine de biz heves ettik. Bizim orada bir hoca vardı; 2005’te bize lisans çıkardı. O zamanlar Recep Gürbüz Minder Turnuvası’na katıldık. Ben 70 kiloydum, benim kilomda iki kişi vardı. Rakibim güreşi biliyordu, ben bilmiyordum. Yine de onu çok zorladım. Yenildim ama tabii ikinci oldum. Orada daha da heveslendik. Eski güreşçi bir abimiz bizi çalıştırdı. İkinci güreşimizde Turan ile birlikte final yaptık. O zaman herkes “Bu çocuklar kim” dedi. Halbuki güreşi bilmiyorduk.

Turan: Normalde sekizinci sınıfa giden bir çocuk 50 kiloyu kaldıramaz; biz kaldırıyorduk. Çünkü tarlada çalışıyorduk ve gübre kamyonlarını boşaltıyorduk. Ağır işlerde çalıştığımız için dayanıklılığımız vardı. 19 yaşında başlayıp bu seviyeye gelmek çok zor. Ama çok çalıştık. O zamanlar koşu yapardık; millet kaytarmaya çalışırken biz herkesten beş dakika fazla koşardık. Ama ‘Biz bu spora niye başladık” dediğimiz çok zaman oldu.

İsmail: İkimiz birlikte olmasaydık güreşi bırakırdık. Ziya Atalan ustamız vardı. O da zamanında minderde güreşmiş, Avrupa Şampiyonu olmuş. “Köyde olmaz bu iş, sizi Antalya’ya götüreyim” dedi. 2006’da Antalya’ya geldik. Antrenmanlara başladık. Hafta sonu tarlada çalışıp, hafta içi o parayla Antalya’da antrenman yapıyorduk. Antrenmanlara yürüyerek gittiğimiz oluyordu. 1-2 yıl çok zorluk çektik. O arada başarılar elde ettik. 2007’de Ziya ustamızı trafik kazasında kaybettik.

KIRKPINAR EFSANESİ

Tarihi kaynaklara göre; Rumeli'nin fethini gerçekleştirecek akıncı birliklerinin öncü kuvvetlerini oluşturan 40 namlı asker, mola zamanlarında eğlenmek ve güçten düşmemek için güreşe tutuşur. Bir mola sırasında, Edirne yakınlarındaki Ahıköy'de Ali ve Selim adında iki kardeş, saatlerce güreşseler de yenişemez. Birbirini kündeye getirmek için verdikleri mücadelede oldukları yerde canlarını verirler. Akıncılar iki kardeşi bir söğüt ağacının altına gömerek, yollarına devam eder. Yıllar sonra arkadaşlarının mezarını ziyaret ettiklerinde ise iki pehlivanın mezarlarının olduğu yerde bir pınar görürler ve burası bundan sonra Kırkpınar olarak anılmaya başlar.

"OKULUNU OKUDUK"

Turan: Biz liseyi okuyamadık, açıköğretimden bitirdik. Abim Muğla Üniversitesi'nde okudu, ben Akdeniz Üniversitesi'ni bitirdim. İkimiz de BESYO mezunuyuz. Bu işi bilerek yapıyoruz. Kendimizi geliştirmeye çalışıyoruz. Yüksek lisans da yapacağız. Bizim içimizde okuma isteği var.

İsmail: Bugün iyiyiz ama yarın ne olacağı belli olmaz. İkinci bir şıkkımız olsun istedik. Ben Kırkpınar'dan önce Trakya Üniversitesi Rektörü ile tanıştım. "Seni üniversitemize alalım" deyince "Tabii, gurur duyarım" dedim. Bu yıl Kırkpınar'a, Trakya Üniversitesi'ni temsil için çıktım. Başpehlivan oldum.

Bu kez, oğlu Ufuk Atalan bize destek oldu. Elmalılı hemşehrimiz Hasan Aydın da destek olunca yola devam ettik, hala birlikteyiz. 2008'de Başkanımız Muhittin Böcek ile tanışınca, Konyaaltı Belediyesi sporcusu olduk.

Turan: Bu arada bizi İkizler Şarkı Yarışması'ndan çağırdılar.

Bir yanlışlık olmasın!

İsmail: Hayır, yanlışlık yok. Bizim küçüklük hayalimiz şarkıcı olmaktı. 2008'de Kırkpınar öncesi kamptaydık, ablam aradı: "İkizler Şarkı Yarışması var. Katılın" dedi. Antalya'da elemelere gittik, sonra da İstanbul'a çağırdılar. Tabii heyecandan uçuyoruz! İstanbul'da yedi hafta canlı yayına çıktık. Yarışmada üçüncü olduk.

Turan: Orada da başarılı olduğumuzu düşünüyorum. Sonuçta hayalimizin peşinden gittik.

İsmail: Yarışmanın final haftasında kıspetlerimizi giyip şarkı söyledik. Ünlü pehlivan Koca Yusuf'a yazılan bir şarkı var, onu söyledik. Amacımız, güreşçilere karşı önyargıyı yıkmaktı. Biz müzikte de devam edebilsek başarılı olurduk.

Sizi dinlemedim bilmiyorum.

Turan: O zaman mecburen bir şarkı söyleyeceğiz.

İsmail: Sonra köye döndük. Herkes ünlü olduğumuzu sandı ama tabii öyle bir şey olmadı. Köyde tarlada çalışmaya devam! Zaten güreşten de para kazanamıyorduk. Kendini ispatlayana kadar kimse sana sahip çıkmıyor... 2009 yılı dönüm noktamız oldu. Kırkpınar'a geldik. Konyaaltı Belediyesi bünyesinde güreşiyorduk. O zaman küçük-orta-küçükte güreşiyordum. Kuramı çektim. Beni yanlışlıkla küçük-orta-büyüğe yazmışlar.
Hepsini yenip birinci oldum.

Peki sen?

Turan: Ben yenildim. Daha yeni askerden gelmiştim. Daha toparlanamamıştım.

İsmail: İkimizden birinin askere gitmesi gerekince, Turan askere gitti. 15 ay askerlik yaptı. Ben güreşmeye devam ettim. Ben birinci olunca, iyi oldu. Biraz para kazanmaya başladık. Ödüller falan derken kendimizi toplarladık.

Moral de olmuştur...

İsmail: Tabii. Kırkpınar'da küçük-orta-büyükte birinci olmak bizim için hayaldi. Turan askerden döndükten sonra tarlada çok fazla çalışmamıza da gerek kalmadı. O zaman birinci olmasaydım belki de güreşi bırakırdık. Sonra başarılar ard arda geldi.

2010'da üçüncü tura kadar geldim. 2011'de çeyrek final yaptım. 2012'de başaltı güreşiyordum. O yıl Kırkpınar'dan 20 gün önce bende apandist çıktı. Ameliyat oldum. Kimseye söylemedik.

İsmail: Güreşi bilenler "Bu saatten sonra sizden pehlivan olmaz, işinize gücünüze bakın" dedi.

Turan: Çok çalıştık. Millet kaytarmaya çalışırdı, biz daha fazla koşardık.

Ağrıya rağmen antrenman yaptım. Yarı finalde Orhan Okulu'ya yenildim. Biz Orhan ile küçüklükten beri rakibiz. 2009'da ben onu finalde yendim, o beni 2012'de yarı finalde yendi. Sonra zaten başpehlivanlığa çıktık. 2013'te ilk senemde en iyileri yenip finale kaldım. Düşünsene ilk kez başpehlivan olmuşsun ve finale kalmışsın! Mutluluktan uçuyoruz. Yarı finalde Recep Kara'yı da yenince herkes çok şaşırdı. Finalde Ali Gürbüz'e yenildim ama o da dopingli çıktı. Birincilik bir ay sonra bana geçti. O yıl Kırkpınar'da başpehlivan olsam da Sarayiçi'nde o duyguyu yaşayamadım. Bir yıl sonra Fatih Atlı ile finale çıktım ama kaybettim. Çok üzüldüm, çok ağladım. 2015'te belden sakatlanıp ameliyat oldum. Bir ay antrenman yapamamama rağmen üçüncü oldum. 2016'da Salih Erinç ile karışık bir pozisyon oldu. Hakemler onun lehine karar verdi. En sonunda bu yıl Sarayiçi Er Meydanı'nda kemer kuşanmak nasip oldu. Çok zorlu yollardan geçtik.

Peki sen?

Turan: Benim yılım 2014 oldu. Küçük-orta-küçük'teydim. Federasyon bir karar aldı ve üç organizasyona boy atlama getirdi. Kumluca, Samsun ve Kocaeli'nde derece yapanlar bir üst tura çıkacaktı. İsmail, Aydın Üniversitesi'ne gitti. Okula sürekli gitmesi gerekmiyordu. Ben Akdeniz Üniversitesi'ndeydim; orada istersen olimpiyat şampiyonu ol, derse gidecektin... Yine de iyi hazırlanıp Kumluca'da derece yaptım. Küçük-orta-küçük'ten çıkıp küçük-orta-büyüğe geçtim!

Çok şükür!

Turan: Evet! Sonraki hafta o moralle Samsun'da tüm rakipleri yendim. Ama bendeki nasıl bir sevinç! Sanki olimpiyat şampiyonu olmuşum, ağlıyorum! Dört yılda çıkamadığım boydan iki haftada iki boy atladım. Yukarı çıktıkça güvenim arttı. Kocaeli'ndeki güreşte yarı finalde zorlu bir rakibim oldu. Ama nasıl bir güreş! Bam güm!

İsmail: Ben sahaya atladım, beni götürdüler! Hakemler zor tuttu beni!

Turan: Ben çok yorulmuştum. Rakibim, kuralarında kolay adamlar çıktığı için dinçti. Bana elenseler vuruyor falan. "Allah!" dedim, "Bu sahada bayılana kadar ayakta kalacağım!" Bu benim için bir fırsattı. Yarı finale kadar gelmişim, "Haydi bir tur daha, bunu geçince başaltındayım" diyorum. Bir ara neredeyse bayılıyordum. Sonra bir pozisyon oldu, rakibimi sırt üstü yendim. Nasıl bağırıyorum!

Sen duymadın mı sesleri?

İsmail: Zaten Turan bana koşarak geliyordu!

Turan: Sahadan dışarı çıktım. İsmail karşımda. Sarıldık birbirimize. Sonunda 2014'te Kırkpınar'da başaltında güreşmeye hak kazandım. 2016'da başpehlivan oldum. İlk kez bu yıl başpehlivan olarak güreştim. İkinci turda geçen yılın finalisti Mehmet Yeşil Yeşil ile eşleştim. Ama ona yenildim.

Şort dünyası

Vücudunuzla kumsaldaki tüm güzel kadınların bakışlarını üzerinizde topluyor olabilirsiniz. Fiziğinizi yeni yeni geliştirmeye başlamış da olabilirsiniz. Sorun değil! Bu yazın mükemmel şort mayolarını üzerinizde taşımak için manken olmanıza gerek yok.

SOLDAN SAĞA

- Ben Sherman
- Helly Hansen
- Solid & Striped
- Nautica
- Saturdays NYC

Tropik desenli şort mayolar tasasız ve rahat yanınızı ön plana çıkaracak.

SOLDAN SAĞA

- Onia
- Trunks Surf & Swim
- Birkenstocks
- Faherty
- Maui Jim
- Vans

BOBBY FLAY İLE MANGALIN BAŞINA GEÇ

Dünyaca ünlü mutfak ikonu BOBBY FLAY'IN hazırladığı bu hafif ve lezzetli yemekler, mangal partilerinize neşe katacak. Üstelik hazırlamak için mangalda usta olmanıza gerek yok.

BOBBY FLAY ile diyetler, maraton koşuları ve en sevdiği mutfak hakkında konuştuk.

MEN'S FITNESS
Londra Maratonu'nda koştunuz. Nasıl geçti?
BF Üç kez koştuğum New York Maratonu'ndan çok daha zorlayıcıydı. Daha önce hissettiğiniz tüm acılarınızı ve ağrılarınızı bir daha hissediyorsunuz. Yine de hep yapmak istediğim bir şeydi diyebilirim. Sırf bunun için 4,5 ay içki içmedim!

Formunuzu nasıl koruyorsunuz?
Bisiklet seansları, spor kampları ve koşu yapıyorum. Kendimi bildim bileli koşarım. Lisede de yarışmalara katılıyordum.

Diyet yapmak konusunda ne düşünüyorsunuz?
Diyetleri sevmem. Sadece çok kısa bir süre işe yararlar. Ben istediğim her şeyi yerim. Tabii işlenmiş gıdalar ve fast food hariç. Genellikle tabağımdakilerin 4'te 3'ünü yerim. Artık gece geç saatlerde yemek yemiyorum; restoranlarda çalışan biri için böyle bir tehlike hep vardır.

New York'lusunuz. Nasıl oldu da mangal kültürünüzü geliştirdiniz?
Ben 5-6 yaşındayken ailem Jersey sahilinde ev kiralardı. Orada hep mangal yapardık. Hamburgerler, sosisli sandviçler, közlenmiş mısırlar, ıstakoz ve bir sürü şey...

Gazlı mangalları mı kömürlüleri mi tercih ediyorsunuz?
Evimde ikisi de var. Eğer zahmetli bir mangal yemeği hazırlıyorsam kömür mangalını kullanırım. Onun dışında kızım "Baba bana cheeseburger yapar mısın?" dediğinde gazlı mangalı kullanırım. Daha kolay olur.

Her erkeğin bilmesi gereken yemekler nelerdir?
En azından beş farklı yemek yapabilmeliler. Biftek, tavuk, makarna, balık ve tabii ki salata. Her birinden sadece bir yemekte ustalaşsalar bile yemek repertuarları oldukça genişler.

Herkesin mutfağında olması gereken en önemli alet nedir?
Kesinlikle döküm bir tava. Yumurta, biftek, patates ve sebze pişirebilirsiniz. Isıyı çok iyi tutar.

ABD'de yemekleri en güzel olan şehir hangisi?
Kesinlikle ve kesinlikle New York. Ama Albuquerque'de de çok güzel yemekler yapıyorlar. Ben güneybatı mutfağına özel olarak ilgi duyduğum için Albuquerque yemekleri dikkatimi çekiyor.

Son yemeğinizi yiyecek olsanız ne isterdiniz?
Ekstra peynirli bir cheeseburger ve dondurmalı sundea. Hastasıyım!

Bal-limon soslu kinoa salatası ve közlenmiş patlıcan

6-8 PORSİYON

KINAO SALATASI
- ¾ bardak beyaz kinoa
- 1 salatalık, küçük doğranmış
- 12 çeri domates, dörde bölünmüş
- 2 yeşil soğan, ikiye bölünüp ince ince doğranmış
- ½ bardak doğranmış taze maydanoz
- ¼ bardak doğranmış taze nane
- 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

KÖZLENMİŞ PATLICAN
- 4 küçük ve yuvarlak patlıcan
- ¼ bardak kanola yağı
- Tuz ve karabiber
- ½ tatlı kaşığı çekilmiş kimyon
- ¼ bardak yonca balı
- 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- 1 limonun suyu

HAZIRLANIŞI
1) Kinoayı paketteki talimatları izleyerek pişirin. Piştiğinde çatal yardımı ile yayın ve soğutun.

2) Salatayı hazırlamak için tüm malzemeleri geniş bir kasede iyice karıştırın. Üzerini örtün ve buzdolabına koyun.
3) Mangalı iyice ısıtın. Patlıcanların tepesini kesin. Her patlıcanı ortadan ikiye dikine bölün ve kesik kısımları ızgaraya basarak ızgara izi çıkarın. İki yüzünü de fırça yardımıyla yağlayın. Patlıcanların etli kısmını tuz, karabiber ve kimyon karışımı ile çeşnilendirin. Patlıcanları etli kısmı ızgaraya gelecek şekilde bırakın ve kahverengileşinceye kadar 3-4 dakika közleyin. Çevirip bir o kadar daha pişirin.
4) Patlıcanların közlenmiş kısmı yukarıya gelecek şekilde tabağınızı hazırlayın. Bal, kabuk rendesi ve limon suyunu karıştırıp tabağın üzerinde gezdirin.

BİR PORSİYONU
KALORİ 503 | PROTEİN 15gr | KARBONHİDRAT 84gr | YAĞ 14gr

Tandoori tarzı tavuk tako ve soğan kişniş salatası

6-8 PORSİYON

MALZEMELER

1¾ bardak kişniş yaprağı
¾ bardak nane yaprağı
1 küçük poblano biberi, doğranmış
4 diş sarımsak, ezilmiş
1 bardak az yağlı, tatlandırıcısız Hindistan cevizi sütü
1 misket limonunun kabuk rendesi
¼ bardak misket limonu suyu
½ tatlı kaşığı tarçın
½ tatlı kaşığı kimyon
½ tatlı kaşığı çekilmiş kakule
¼ tatlı kaşığı çekilmiş karanfil
8 parça kemiksiz ve derisiz tavuk but, 2 santimlik parçalar halinde kesilmiş
1 küçük soğan, ikiye bölünmüş ve ince doğranmış
Tuz ve karabiber
En az iki saat suda bekletilmiş tahta şişler
Kanola yağı
8 yaprak göbek salata
Bazlama, ısıtılmış

HAZIRLANIŞI

1) 1½ bardak kişniş, nane, poblano biberi ve sarımsağı mutfak robotundan iyice geçirin. Hindistan cevizi sütü, limon kabuğu rendesi ve limon suyuna, tarçın, kakule ve karanfil ekleyip robottan geçirin.

2) Tavukları geniş bir kaseye koyun ve üzerine marine sosunu dökün. Karıştırarak bütün parçaların soslanmasını sağlayın. Kasenin üzerini kapatın ve buzdolabında 4-12 saat bekletin. Pişirmeden 30 dakika önce buzdolabından çıkarın.

3) Soğanları bir kaseye koyun ve üzerine su dökün. Suyu süzün ve üzerine tekrar su dökün. Yine süzüp 2 bardak soğuk su ve 1 tatlı kaşığı tuz ekleyerek oda sıcaklığında 30 dk – 2 saat arasında bekletin. Suyu süzüp soğanları durulayın. Son olarak geri kalan kişnişi doğrayıp soğanlarla karıştırın.

4) Mangalı harlayın. Tavukları marine sosundan alıp kağıt havluyla kurulayın. Düz duracak şekilde şişe geçirin. Tuz ve karabiberle çeşnilendirip üzerine biraz kanola yağı dökün.

5) Tavukların iki tarafını da 4'er dakika ızgarada kızartın. Şişleri bir tabağa alın ve servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin. Her bir göbek yaprağına 3 parça tavuk ve üzerine de biraz soğan koyun. Bazlama ile birlikte servis edin.

BİR PORSİYONU
KALORİ 330
PROTEİN 32 gr
KARBONHİDRAT 21 gr
YAĞ 18 gr

PÜF NOKTASI

ETİ NE KADAR UZUN SÜRE MARİNE EDERSENİZ, YEMEĞİNİZİN LEZZETİ O KADAR BELİRGİN OLACAKTIR.

Tütsülenmiş paprika sosuyla közlenmiş mısır dilimleri

8 PORSİYON

MALZEMELER

¼ bardak misket limonu suyu
1 tutam şeker
1 büyük diş sarımsak, tuzla birlikte ezilecek şekilde dilimlenmiş
1 tatlı kaşığı ince kıyılmış taze kekik yaprağı
½ tatlı kaşığı tütsülenmiş paprika
Tuz ve karabiber
5 büyük mısır koçanı, kabukları ve lifleri temizlenmiş
Kanola yağı

HAZIRLANIŞI

1) Misket limonunun suyunu, şeker, sarımsak, taze kekik, paprika, ½ tatlı kaşığı tuz ve ¼ tatlı kaşığı karabiberle geniş bir kasede çırpın. Oda sıcaklığında bekleterek tatların birbirine karışmasına izin verin.

2) Mangalı harlayın. Mısırları kanola yağıyla yağlayıp tuz ve karabiberle çeşnilendirin. Yaklaşık 4 dakika boyunca, ara sıra çevirerek her tarafını kızartın. Kesme tahtasına alın ve 5 dakika soğumaya bırakın. 2-3 santim kalınlığında dilimleyin, hazırladığınız sosun bulunduğu kaseye atın ve sosa iyice bulayın. Servis etmeden önce biraz daha dinlendirin.

BİR PORSİYONU
KALORİ 84
PROTEİN 4gr
KARBONHİDRAT 24gr
YAĞ 10gr

Çıtır nohut ve dereotlu Yunan usulü balık salatası

6-8 PORSİYON

DEREOTLU RANCH SOS

- ½ bardak mayonez
- ½ bardak yoğurt
- 2 yemek kaşığı yayık ayranı
- 1 diş sarımsak, çok ince doğranmış
- 2 tatlı kaşığı dereotu turşusu suyu
- ½ tatlı kaşığı hardal
- ¾ tatlı kaşığı şeker
- ½ tatlı kaşığı tuz
- 1/8 tatlı kaşığı karabiber
- ¼ bardak doğranmış dereotu

SALATA

- 1 baş marul (yedikule cinsi), doğranmış
- 2 yeşil soğan, ince doğranmış
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- Tuz ve karabiber

BALIK

- 1 limonun suyu
- ¼ bardak zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı kuru keklik otu
- 700 gr taze pisi balığı

NOHUT

- 2 yemek kaşığı kanola yağı
- 1 konserve nohut, suyu süzülmüş ve iy ice yıkanmış
- Tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

1) Ranch sosu hazırlayın: Bütün malzemeleri karıştırıp çırpın. Üzerini kapatıp en az 30 dakika bekletin.

2) Salatayı hazırlayın: Bütün malzemeleri geniş bir kasede karıştırın.

3) Balığı hazırlayın: Limon suyu, zeytinyağı, ve keklik otunu bir fırın tabağında karıştırın. Balığı bu sosa yatırın ve üzerini örterek 30 dakika buzdolabında bekletin.

4) Nohutu pişirin: Bir sote tavasında yağı ısıtın. Bunu mangalın üzerinde de yapabilirsiniz. Nohutları yağa atıp sürekli karıştırarak pişirin. Tuz ve karabiberle çeşnilendirin.

5) Balığı pişirin: Balığı tuz ve karabiberle çeşnilendirip mangala alın. Tuzlu kısmı aşağıda olacak şekilde yerleştirin ve hafif kömürleşene kadar yaklaşık 4 dakika pişirin. Bir spatula yardımı ile dikkatlice çevirin ve balık kolayca dağılacak kıvama gelene kadar pişirin.

6) Servis edin: Salatayı kaselere eşit şekilde dağıtın. Balıkları parçalayarak salatanın üzerine atın. Dereotlu ranch sosu hepsinin üzerinde gezdirip kızarmış nohutları serpin. İsterseniz, doğranmış dereotu ya da kıyılmış soğan da ekleyebilirsiniz.

BİR PORSİYONU
KALORİ 884 | **PROTEİN** 59gr | **KARBONHİDRAT** 19gr | **YAĞ** 64gr

Bobby Flay'den 5 Harika Mangal Tavsiyesi

1 Mutlaka kömür yakma bacası satın alın. Kolaylıkla kömürü tutuşturup mangala almanızı sağlayacaktır.

2 Mangalın ızgarasını temizlemek için iyi bir tel fırça edinin. Izgarayı ısıttıktan sonra temizleyin.

3 Mangalın kendi işini kendisinin görmesine izin verin. Yiyecekleri sürekli çevirip durmayın. Genelde sadece bir kez çevirmeniz yeterlidir.

4 Kemikli, derisi alınmamış tavukların çıtır çıtır olmasını istiyorsanız, düşük ateşte yavaş yavaş pişirin. Yüksek ateşte hızlıca DEĞİL.

5 Yiyeceklerin lezzetini en iyi şekilde ortaya çıkarmak istiyorsanız, iki yüzünü de tuz ve karabiberle çeşnilendirin.

LOR PEYNİRİNİN SUYUNU SÜZDÜĞÜNÜZDE TATLININ KREMASI DAHA KOYU OLACAKTIR.

PÜF NOKTASI

"Kremalı meyveler

8 PORSİYON

MALZEMELER

1½ bardak İtalyan loru
2 yemek kaşığı esmer şeker
2 yemek kaşığı portakal suyu
1 tatlı kaşığı portakal kabuğu rendesi
500 gr taze çilek, dilimlenmiş
½ bardak kavrulmuş ve dilimleniş badem
Taze nane

HAZIRLANIŞI

1) Loru küçük bir süzgeçle bir kaseye oturtun ve en az 2, en fazla 8 saat buzdolabında bekletin.

2) Süzdürdüğünüz loru bir kaseye alıp esmer şeker, portakal suyu ve kabuk rendesini ekleyerek iyice çırpın.

3) Çilekleri 8 kaseye eşit şekilde bölüştürüp üzerine bir kepçe lor "kreması" koyun. Nane yaprakları ve bademlerle süsleyip servis edin.

1 PORSİYONU
KALORİ 189
PROTEİN 8gr
KARBONHİDRAT 23gr
YAĞ 7gr

Köpekbalıklarıyla yüzmek

Geek

Discovery Channel bizi Tahiti'de köpekbalıklarıyla (korku filmi yapımcısı Eli Roth'u da) yüzmeye davet etti. Biz de en cesur muhabirlerimizden birini bu göreve kurban ettik. Kendisi bu görevden tek parça halinde dönmeyi başardı ve öğrendiklerini bizlerle paylaştı.

İLK KEZ TÜPLÜ DALIŞ YAPTIĞIMDA BİR TANESİ tam karşımdaydı. Güney Pasifik'in ılık sularında, 20 metre derinlikteydik ve kafesle dalmamıştık. O an dünyanın en yanlış anlaşılan avcılarından biriyle, bir köpekbalığıyla yüz yüze geldim. Üç metre uzunluğunda bir limon köpekbalığı tam önümde duruyordu. Etrafımızda neredeyse 30 farklı cinsten köpekbalığı dönüp dururken, üç metrelik yeni arkadaşım beni incelemek için çok yakınımdan geçti. Sönük beyaz bir daire ile çevrelenmiş küçük siyah bir kesiği andıran gözleri adeta boş bakıyordu. Bu bakışlar sıradaki yemeğinin ne olduğunu anlamaya mı çalışıyordu yoksa? Bunu birazdan öğrenecektim...

Fransız Polinezyası adalarına doğru yolculuğuma başlamadan önce, dalış sertifikamı almam gerekiyordu. Sadece üç kez ders aldıktan sonra internetten biraz okuma yapıp bir sınava girdim. Önce ısıtmalı bir havuzda geçirdiğim iki gün, ardından da Washington'daki Hood Kanalı'nın soğuk sularında geçirdiğim bir başka iki günün sonunda sertifikamı aldım.

Bu hızlandırılmış eğitimin hemen ardından önce ABD'deki Orlando Portland'a, oradan da Los Angeles'a uçtum. Burada bir gece konakladıktan sonra sekiz saat yol gidecek olan Tahiti uçağına bindim. Uçağımız iniş yaptıktan sonra, kalacağımız otele varana kadar üç farklı karşılama ekibi tarafından boynumuza çiçekler takıldı. Otele vardığımızda birkaç saat dinlendik.

Ertesi gün 10 metrelik bir dalış teknesine geçtik. Orada korku filmi yönetmeni Eli Roth ile tanıştım. Kendisi, Tahiti'nin köpekbalıkları tarafından istila edilmiş sularında çekim yapmak için gelmişti. Çekimler, Discovery Channel'daki Köpekbalığı Haftası'nda yayınlanacaktı.

Adadan 25 dakika uzaktaki dalış noktamıza vardığımızda, daha motorlarımız susmamıştı ama teknemiz köpek balıklarıyla çoktan çevrelenmişti. Bu yolculuğa çıkacağımı öğrendiğimden beri (yani haftalardır) kaç tane köpekbalığı göreceğimi, onların dünyasına adım attığımda bana nasıl davranacaklarını düşünüp duruyordum. Şimdi ise bekledikçe sabırsızlanıyor, dalış kıyafetimin içinde terliyordum. Sonra o an geldi ve suya atladık.

İlk dalışımızda, dalış ekibi ile birlikte ölü mercanlarla kaplı, bembeyaz deniz tabanına indik ve Roth'u etrafını saran balık sürüleri ve köpekbalıklarıyla etkileşime girerken izledik. Sadece 60 dakika sürmesine rağmen tüm duyularım son raddede çalışmıştı ve zihnim yorulmuştu.

Yüzeye çıkıp tekneye tırmanmaya başladığımda, sırtımdaki 15 litrelik oksijen tankımı ve belimdeki 2.5 kiloluk çelik kemerin ağırlığını tekrar hissettim. Teknedeki ekip kameralarını bana çevirdi ve neler hissettiğimi sordu. Ne yazık ki hislerimi kelimelere doğru düzgün dökemedim. Neredeyse nutkum tutulmuştu. Köpekbalıklarının o boş bakan gözleri... Henüz bunu tasvir etmeye hazır değildim.

KÖPEKBALIKLARIYLA yüzmek gerçekten çılgınca ama tahmin ettiğiniz gibi değil. Çünkü köpekbalıkları hiç de tahmin ettiğiniz gibi davranmıyor.

Köpekbalıklarının duyma ve koklama yetileri son derece güçlü. Bu sayede avlarını kilometrelerce öteden fark edebiliyorlar. 30 metreye kadar yaklaştıklarında görüş mesafesine girmiş oluyor ve bakışlarını avlarına kilitliyorlar. Son 7-8 metrede ise sensörleri sayesinde kurbanlarının vücutlarındaki elektrik sinyallerini algılamaya başlıyorlar. Yani kısacası, ne aradıklarını ve nasıl aramaları gerektiğini çok iyi biliyorlar.

Ve aslında aradıkları şey biz değiliz. Gerçek şu ki aslında köpekbalıklarının dikkatini en fazla köpeklerin dikkatini çektiğimiz kadar çekiyoruz.

Korkuyu yenmenin 4 adımı

BU SEYAHATE çıkmadan önce, muhtemelen korkudan altıma edip dalgıç kıyafetimi birkaç kez değiştirmek zorunda kalacağımı düşünüyordum. Ama gerçek şu ki biz insanlar, korkularımızın her zaman negatif yanlarına odaklanarak onu büyütüyoruz. Yapmamız gereken ise en kötü ihtimali düşünmeyi bırakmak ve korkularımızın pozitif yanlarını görmeye çalışmak. Korkunuzu bir tehdit olarak görmeyi seçebilir ya da onu yenmek için bunu bir fırsat olarak algılayabilirsiniz. Seçim sizin.

1) Düşünme biçiminizi değiştirin. "Pişman olmayacağım" deyin. Yaklaşımınız bu olmalı. Unutmayın, hayat bir kez kaçırdığınızda bir daha tekrarını göremeyeceğiniz bir film gibidir. Bu yüzden bir şeyi yapmak istiyorsanız yapın.

2) Eğitmen bulun. Güven bulaşıcı bir histir. Kendinize dair bir güven geliştirmenin en iyi yolu, bu güveni başkalarında gözlemlemektir. Korkunuzdan kurtulma konusunda birinin size yardımcı olmasına izin verin.

3) Kendinizi hazırlayın. Korkuya karşı hissizleşin. Doğru bir eğitim ve yeterli pratik sayesinde, daha önce ulaşmayı hayal bile edemediğiniz sınırları aşabilirsiniz.

4) Korkunuzla yüzleşin. Ne olursa olsun bunu yapın. Bir korkuyu yenmenin en etkili yöntemi, o korkuyla birçok kez karşılaşmaktır. Ancak bu şekilde korkunuzdan kalıcı olarak sıyrılabilirsiniz.

Tahiti'nin Köpekbalığı Sakinleri

SİYAH YÜZGEÇLİ RESİF KÖPEKBALIĞI
2.1 m, 13 kg

GRİ RESİF KÖPEKBALIĞI
2.4 m, 35 kg

AK YÜZGEÇLİ KÖPEKBALIĞI
4 m, 160 kg

GÜMÜŞ YÜZGEÇLİ KÖPEKBALIĞI
3 m, 170 kg

LİMON KÖPEKBALIĞI
3.3 m, 200 kg

KAPLAN KÖPEKBALIĞI
5 m, 810 kg

Büyük çekiç balığı

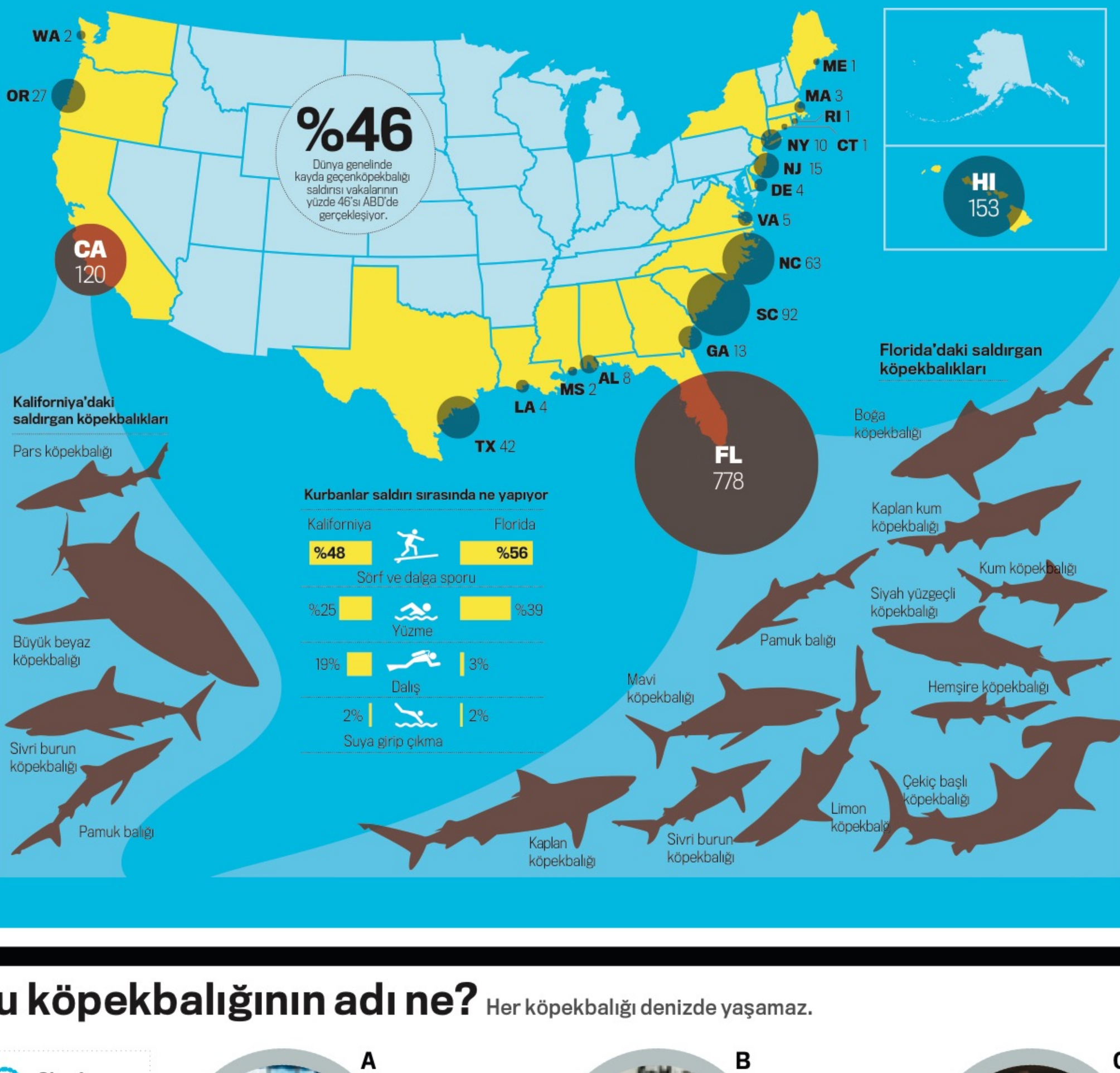
6 m

450 kg

Köpekbalığı saldırıları nerelerde meydana geliyor

Köpekbalıkları dünya genelinde her yıl ortalama 6 kişinin ölümüne, 70 kişinin yaralanmasına sebep oluyor. Bu talihsiz kişilerden biri olmak istemiyor musunuz? O halde ABD'nin hiçbir kıyı eyaletinde denize girmeyin.

1837'den günümüze, ABD'de hiçbir tahrik sebebi olmadan meydana gelen köpekbalığı saldırıları



Bu köpekbalığının adı ne? Her köpekbalığı denizde yaşamaz.

- Shark Tank
- Shark-nado
- San Jose Sharks
- Köpekbalığı Hikayesi
- Land Shark

Genellikle sizi koklamak üzere hızla yaklaştıktan sonra, çok daha ilgisiz bir vaziyette uzaklaşıyorlar. Aslında köpekbalıklarının saldırısına uğrayan kişiler genellikle bilgisizlikten dolayı böyle bir olay yaşıyor. Su yüzeyinde fazla köpük çıkarıyorlar ya da köpekbalıklarının gördükleri yerde saldırdıkları, fazla balık avcılığı yapılan yerlerde yüzüyorlar.

Hatta istatistikler, aksine biz insanların köpekbalıkları için tehlikeli olduğunu gösteriyor: Her yıl insanlar 100 milyondan fazla köpekbalığı öldürüyor. Bu canlıların yaşam

alanlarında aşırı avlanma yapıp besin dengesini bozuyor, köpekbalıklarını yağları ve yüzgeçleri için avlıyoruz. Peki her yıl kaç insan köpekbalıkları tarafından öldürülüyor? Yaklaşık 6.

Sizce kim kimden korkmalı?

ÖĞLE YEMEĞİNDE Tahiti'nin meşhur yemeği poke (bir çeşit ton balığı salatası) ve Hindistan cevizi sütü ile harika bir ziyafet çektikten sonra tekrar teknemize biniyoruz. Ben heyecandan ve dalgalı denizden dolayı bütün yediklerimi geri çıkarmamayı dilerken yeni dalış noktamıza ilerliyoruz. Gerçi su altındayken ağzımdaki regülatörün içine kussam dahi herhangi bir sorun olmaz. Çünkü bu cihazlar bu durumla baş edebilecek şekilde tasarlanıyor. Neyse ki böyle bir olay yaşamıyoruz.

İkinci gün, kısa bir uçuşla biraz daha uzak bir bölgeye, Tahiti'nin en büyük ikinci mercan adası Fakarava'ya geçiyoruz. Buradan bir katamaranla beş saat boyunca güneye ilerleyerek mercan adasının sonuna varıyoruz. Üç gece boyunca ekibin bir kısmı teknede kalırken, bir kısmı ve ben Fakarava'daki Tatamanu Sauvage "Oteli'nde" kalıyoruz. Otel dediğime bakmayın, tüm mekan su kenarına kurulmuş iskeleler üzerindeki kulübelerden oluşuyor.

Şunu açıklamalıyım: Tropikal bir adadaki bir otelden bahsettiğimde aklınıza milyarderlere has bir tatil alanı gelmesin. Fakarava ultra zenginlerin tatile geldiği bir yer değil. Neredeyse sadece dalış yapanların bildiği bir yer. Unesco Biyosfer Alanı olan Fakarava, dünyanın en canlı resiflerine ve harika bir su yaşam alanına ev sahipliği ediyor. Ayrıca bu sularda 600'den fazla köpekbalığının yüzdüğünüzü, bu sayının adadaki turist sayısından fazla olduğunu da belirtmek gerek.

Buradaki dalışımız sırasında akıntı tarafından sürükleniyoruz. Her 10 dakikada bir 25-30 köpekbalığından oluşan dev grupların arasından geçiyoruz. Neredeyse 200 kadar köpekbalığı görüyoruz. Hiçbiri etraflarını çevreleyen binlerce balığa dahi saldırmıyor. Sadece bir keresinde bir köpekbalığının bir vatozla dalaştığına şahit oluyoruz.

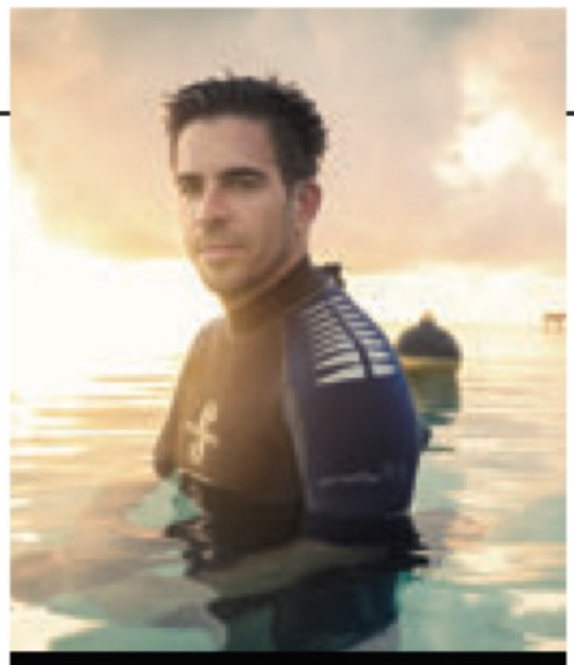
Aniden akıl almaz bir huzurla doluyorum.

Daha seyahatimin yarısını bile tamamlamamışken, bir şeyi çok net bir şekilde kavrıyorum: Köpekbalıkları hiç de düşündüğümüz gibi değiller. Katil olarak bilinen bu hayvanlarla göz göze gelmek, hayatımda tecrübe ettiğim en rahatlatıcı anlardan biriydi.

Köpekbalıkları kesinlikle "insan avcısı" değiller. Onlar okyanusların bekçileri. Ölüleri ve zayıfları ayıklıyor, denizlerimizi temiz tutuyorlar.

Bu seyahatten hem tek parça hem de bu harika canlılara derinden saygı besleyerek dönüyorum.

Bir daha asla korkmayacağım.■



Eli Roth ile derinlere dalıyoruz

ONU İSMİNDEN DEĞİL ama çektiği kan donduran filmlerle (Dehşetin Gözleri, Otel, Green Inferno) ya da Soysuzlar Çetesi'ndeki Çavuş Donny Donowitz rolüyle tanıyor olabilirsiniz.

Fakat Eli Roth'ta tüm bunlardan daha fazlası var.

2015 yılında Bahamalar'a yaptığı bir seyahatte bir köpekbalığına ilk kez dokunan ve onu öpen Roth, o anı şu sözlerle anlatıyor: "Hayatımı değiştiren bir deneyimdi. İlk defa onlarla yan yanaydım ve resmen ilk görüşte aşık oldum." Son zamanlarda köpekbalıklarını koruma programlarında aktif bir şekilde çalışan ve Discovery Channel'da yayınlanan Shark After Dark programının sunucusu olan Roth, bu TV şovunda bulunmasının altında yatan amacın, insanları köpekbalıkları konusunda bilgilendirmek ve onların korunması için sosyal farkındalık yaratmak olduğunu söylüyor. İnsanların köpekbalıklarının sakin canlılar olduğunu, bu canlıların bir sebep olmadıkça saldırmadığını, bizim onların besin zincirinde bile olmadığımızı öğrenmesini istiyor. Ancak aynı şeyi insanlar için söyleyemiyoruz: Her yıl 100 milyondan fazla köpekbalığı insanlar tarafından yenmek üzere öldürülüyor. Öldürülenler arasında genellikle soyu tükenme tehlikesiyle karşı karşıya olan türler de bulunuyor. Köpekbalıkları, ciğerlerinde bulunan ve ruj ya da dudak kremi yapımında kullanılan skualen adlı bir madde için avlanıyor.

"Tıpkı yunuslara zarar vermeyen yöntemlerle avlanan ton balıklarını tercih ettiğimiz gibi, köpekbalıklarının ölümüne neden olmayan makyaj ürünlerinin kullanımını teşvik etmeliyiz" diyor Roth.

"Hepimiz köpekbalıklarını bir şeyleri parçalarken izlemeyi severiz. Büyük Beyaz'lar suyun üzerine sıçrar ve fok balıklarını yakalar. Bunu görmek harikadır. Ama ben programımın sadece bunlardan oluşmasını istemiyorum. Daha zekice bir içeriği olsun, program bittiğinde seyirci televizyonun başından bir şeyler öğrenmiş olarak ayrılsın istiyorum."

En harika 6 açık hava antrenmanı

Yaz aylarında floresan ile aydınlatılan o kübik, havasız spor salonları insanın canını sıkar. Her gün tekrarladığınız kol günü, bacak günü ve karın gününden oluşan antrenman rutini sıkıcı; konsantre olmak zordur. Artık dumbbell'lerden ve bench'lerden kurtulun. Sırtınız güneşten yanarken, önünüzde yepyeni bir dünya açılsın. En iyi açık hava sporu yöntemlerini, yani dağ bisikleti, patika koşusu, açık denizde yüzme, engelli parkur yarışı, yol bisikleti ve kaya tırmanışını sıraladık. Egzersiz yeterliliği, kalori yakımı, ekipman tutarı, yaygınlık ve risk seviyesi gibi faktörleri baz alarak değerlendirdik. Daha da iyisi, bu yazı hangisini yaparak geçirmenin daha mantıklı olacağını belirledik. Bize katılın ve hem doğa ile yakınlaşma hem de fitliğinizi bambaşka bir seviyeye taşıma fırsatını yakalayın. Dışarısı sizi bekliyor. Ayakkabılarınızı bağlayın!

6

Dağ bisikleti

VAHŞİ BİR TURA ÇIK!

"Dağ bisikleti" deyince birçok kişinin aklına her yerinde ekipman takılı adrenalin bağımlıları gelir. Normalde yürümenin bile pek mümkün olmadığı sarp kayalıklardan roket hızıyla aşağı inerler ve uçurumun ucundaki Red Bull rampasından uçarlar. "Bu kadar ekstrem olmasına gerek yok" diyor Dünya Dayanıklılık Yarışları'nda yedi kez dağ bisikleti şampiyonu olan Rebecca Rusch. "Dağ bisikleti kayak yapmaya gitmek gibidir. Tıpkı kayak merkezlerinde olduğu gibi yeşil, mavi ya da siyah rotalardan seviyenize en uygun olanı seçebilirsiniz." Rebecca için dağ bisikleti demek, yoldan sapmak ve keşfe çıkmak demek. "'Bu tepenin ardında acaba ne var?" ya da "Şuradaki vadiye hiç gitmedim, gidip bakalım mı?" demesi kolay! Bisiklet ile gezmeyi seviyorum, birçok yer görebiliyorsunuz."

HANGİ VÜCUT BÖLGESİNİ ÇALIŞTIRIYOR

"Spor salonundaki insanların çoğu dayanıklılık unsurlarını, yani kalp ve akciğerleri ihmal eder" diyor Rusch. Toprak zeminde bisiklet sürmek, bacaklarınızdan çok daha fazlasını çalıştıracaktır. "Gerçekten teknik gerektiren bir patikadaysanız, üst vücut, merkez ve orta bölgeniz sağlam derecede çalışacaktır."

KALORİ YAKIMI

Saatte 694

ARTILARI

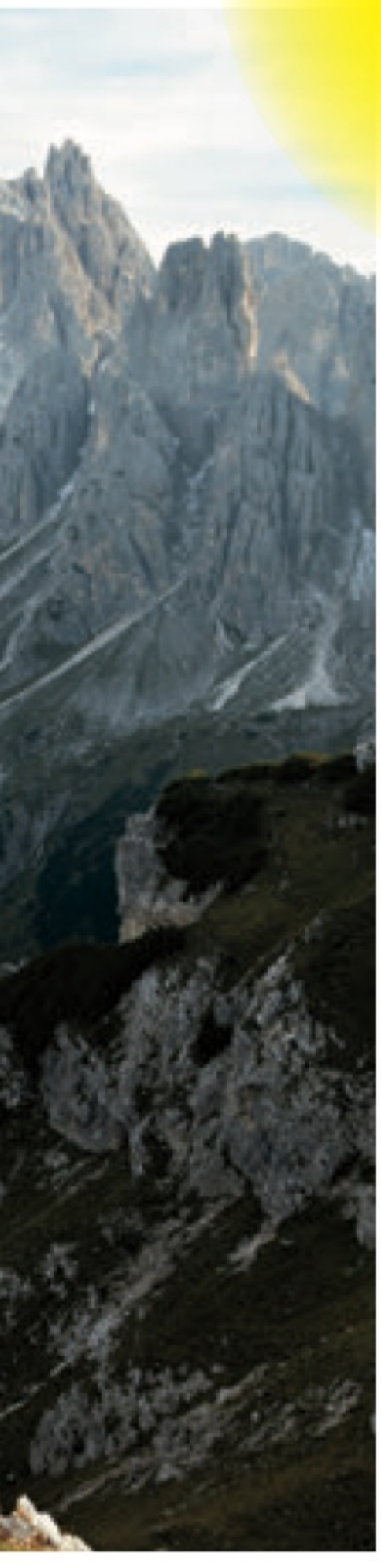
Yokuş aşağı inilen kısımların haricinde dağ bisikleti sporu genellikle düşük yoğunlukludur. Karşınıza büyük bir kaya çıktığında bisikletinizden iner ve kayanın etrafından dolaşıp yolunuza devam edersiniz. Ayrıca zihninizi de ciddi anlamda çalıştırır. Sürekli önünüze bakacak ve hızlı kararlar vermek durumunda kalacaksınız. Oturmalı mısınız, ayakta mı sürmelisiniz, vites değiştirmeli misiniz? Kafanız sürekli meşgul olacak.

EKSİLERİ

Kayaların üzerinden hoplaya zıplaya geçeceğiniz için bir yerden sonra k*çınız ağrıyacaktır. Ancak engebeli bir araziden geçerken ayağa kalkarak bunun da üstesinden gelebilirsiniz.

5 SIKI TUTUN!

Kaya tırmanışı



Dev bir kayanın bir yüzünde sarkarken, siz ve kaya arasındaki 10 milimetrelik bir halattan ve kayaya sıkı sıkıya kilitlediğiniz elinizden başka hiçbir şey yokken bütün dünyadan uzaklaşırsınız. İşte kaya tırmanışının güzel yanı da budur. Etrafınızda boy aynaları ya da etkilemeye çalıştığınız güzel kızlar yoktur ve berbat müziklere katlanmak zorunda değilsinizdir. Kendinizle, partnerinizle, rotanızla baş başasınızdır ve çoğu zaman arkanızda akıl almaz güzellikte bir manzara vardır. "Kişisel bir mücadele içinde olmayı severim" diyor Daniel Woods ve Emily Harrington gibi dünya çapında isim yapmış kaya tırmanıcılarını eğiten Kris Peters. "Orada sadece siz varsınız ve bir kayaya karşı direniyorsunuz. Bir şeyi bu denli yoğun çaba harcayarak başardığınızda inanılmaz bir kişisel doyum yaşıyorsunuz." Bu spora başlamak istiyorsanız, bir rehber bulun ve birkaç seans ders alın. Bu seanslar size gerçek kayalarla yüzleştiğinizde neler olacağına dair fikir verecektir. Hoşunuza giderse tırmanış salonlarında biraz daha pratik yapın ve bu süreçte size yol gösterecek sizden daha tecrübeli bir partner bulun.

KRIS PETERS

"Kişisel mücadeleyi seviyorum. Orada sadece siz ve kayalar var"

HANGİ VÜCUT BÖLGESİNİ ÇALIŞTIRIYOR

"Tırmanış üst vücudun baskın olarak çalıştığı bir spordur. Kavrama, parmak ve lateral kaslarınızın çekiş kuvveti son derece önemlidir" diyor Black Mountain Eğitimi'ni tırmanış ve dağcılık odaklı kuvvet üzerine alan Peters. "Çalışacak en büyük üç kas grubunuz biceps, lateral kaslar ve ön kollardır."

KALORİ YAKIMI

Saatte 837

ARTILARI

Yeterince kaya tırmanırsanız, üst vücudunuzun kendisi de adeta taştan oyulmuş gibi sert ve şekilli olacaktır. Tırmanış ciddi anlamda zihinsel odaklanma ve fiziksel efor gerektirdiği için meditasyon ile karışık bir antrenman gibidir. Zihninizi boşaltır ve rotanızı tamamlamaya çalışırsınız. Başardığınızda, hem kas kazanmış hem de inanılmaz bir şey yapmış olduğunuz için harika bir tatmin duygusu yaşarsınız.

EKSİLERİ

"Arazi tırmanışlarında her zaman bir sürü ekipmana ve bir partnere ihtiyacınız olacak. Üstelik bu ekipmanlar inanılmaz pahalıdır" diyor Peters. Tıpkı koşu ya da bisiklet gibi, bu sporu öğrenmek için başlangıçta ciddi anlamda zaman ayırmanız gerekir. Buna ek olarak arazi güzergahlarına ulaşım kolay değildir, bu yüzden her yerde bulamazsınız. Birçok insan bu sebeplerden dolayı tırmanış salonlarını tercih eder. İhtiyacınız olan tek şey; bir koşum ve ayakkabıdır. Birçok spor salonunda halat ekipmanları ve ihtiyacınız olan diğer şeyler hazır bulunur. Ayrıca, tırmanışçıların çoğunun bacaklarının ince olduğunu da unutmayalım. İnce sayılabilecek bir halatın ucunda boşlukta sallanmanın korkutuculuğunu da söylemeden geçemeyiz. Tırmanış teknik bir spordur ve düşüşünüzü engelleyen bir sisteme bağlı sağlam halatlar her zaman kullanılır. Bu yüzden, limitlerinizi çok zorlamadığınız, daha da önemlisi güvenlik gerekliliklerini yerine getirdiğiniz takdirde riskli bir spor değildir.

4 Açık suda yüzme

SERİN SULARI KULAÇLA!

Hepimiz yüzmenin ne kadar etkili bir kalori yakma metodu olduğunu biliyoruz ancak birçoğumuz için yüzmek sadece spor salonunun havuzunda bir ileri bir geri gitmekten ibaret olabiliyor. Sürekli aynı hareketi yapmak, yüzmeyi koşu bandından bile daha monoton bir egzersize dönüştürüyor. Doğal ve açık sularda yüzerken ise gerçekten bir yere varabiliyorsunuz. Bir gölü, körfezi ya da nehiri geçmek farklı bir doyum veriyor. Çevresel faktörler bu spora biraz daha zorluk katıyor. "Geri dönüş yok" psikolojisinin verdiği motivasyonu da unutmamak gerek.

HANGİ VÜCUT BÖLGESİNİ ÇALIŞTIRIYOR

Suda attığınız her kulaç, omuzlarınızı ve sırtınızı çalıştırırken, suyu 'çekme' hareketi ise lateral kasları ve triceps bölgesini ciddi anlamda çalıştırıyor. Ayak hareketlerinizin hamstring, quad ve kalça kaslarını da çalıştırdığını atlamamak gerek. Ayrıca önemli kas gruplarını çalıştırdığınızda kontrollü bir şekilde nefes almanız gerektiği için, yüzme hem kaslarınızı hem de akciğerlerinizi ciddi anlamda geliştiren harika bir aerobik egzersizdir.

KALORİ YAKIMI

Saatte 694

ARTILARI

San Diego'lu triatlon yüzme koçu Kevin Koskella, "Yüzme harika bir tam vücut antrenmanıdır. Koşudaki gibi darbelerin zararına ya da bisiklet sürerken olduğu gibi trafiğin tehditine maruz kalmazsınız. Açık suda yüzmek ise her 25 ya da 50 metrede bir takla atıp duvarı itmek zorunda kalmadığınız için uzun, aralıksız bir hareket sağlar. Ayrıca kalp ritminiz koşudaki kadar yükselmez, bu da yağ yakımı için çok daha iyidir" diyor.

EKSİLERİ

Koskella bile ilk kez açık suda uzun süre yüzdüğünde ne yapacağını bilemediğini itiraf ediyor. "Açık suda yüzmek havuza göre çok farklıdır. Takip edebileceğiniz duvarlar ya da kulvarlar yoktur. Ayrıca altınızda ne olduğunu da göremezsiniz. Bu yüzden bilinmezlik korkusu biraz etkileyici olabiliyor" diyor. Coğrafi konumunuza göre kuvveti değişecek olan dalgalar da bambaşka bir etken. Açık suda yüzmeye başlamadan önce kendinizi ciddi anlamda hazırlamalısınız. Tüm bunların haricinde göz ile yön bulmayı, enerjinizi korumak için kulaçlarınızı uzatmayı, etkili nefes almayı ve sinirlerinizi yatıştırmayı becerebilmeniz gerekiyor. "Rahat hissettiğiniz bir nefes ritmi bulun ve kulaçlarınızı saymaya odaklanın. Bu şekilde yüzerken zihniniz meditatif bir moda bürünecektir" diyor Koskella.

3

Engelli parkur koşusu

YERE YAT VE KİRLEN!

Acımasız bir yarışta, engebeli bir arazide koştuğunuzu hayal edin. Bir noktaya varıyorsunuz ve 20 kiloluk bir kum torbasını omuzlayıp, insanüstü bir anaerobik efor harcayarak bir dağın tepesine çıkmaya çalışıyorsunuz. Tepeye ulaştığınızda tekrar koşmaya başlıyorsunuz ve artık bacaklarınız kütük gibi ağırlaşıyor, kaslarınız seyirmeye başlıyor. Ardından dondurucu soğuklukta bir su birikintisine atlıyorsunuz ve bacaklarınıza kramp girmemesi için dua ediyorsunuz. Sudan çıktığınızda bir duvara tırmanmanız gerekiyor ancak baldırlarınız artık çalışmıyor ve kendini kapatıyor. İşte engelli parkur koşusu (EPY) tam olarak buna benziyor ve sizinle bitiş çizgisi arasında 20 engel daha bulunuyor. Bu sporun ilk profesyonel sporcularından biri olan David Magida, bu sporu "Kendi içinizde en derine inip kuvvetinizi gizli kalmış son damlasına kadar bulup çıkarmanız" olarak tanımlıyor. Ne ilginç değil mi; manzaranın güzel olduğu bir yere gidip içmeyi amaçlayan insanların başından geçenlere benzer bir etkinliği, profesyonel bir spor olarak kabul ettik. Hem de her yıl büyüyen bir spor. Ancak Magida, aşılması imkansız gibi görünen tüm bu engellerin bu spora inanılmaz bir ruh kattığını söylüyor ve belirtiyor: "Yarışın sonunda çok değişmiş olacaksınız. Yarış boyunca kendinize dair birçok şey keşfedeceksiniz."

HANGİ VÜCUT BÖLGESİNİ ÇALIŞTIRIYOR

Etkinlik temelli olmasından dolayı size fitlik kazandırmaktan çok fitliğinizi ölçecektir. "Bu spor aslında fitness'ın her unsurunu kullanarak sizi egale etmeye çalışan bir yarışa karşı mücadele etmekten ibaret. Dayanıklılığınız, kuvvetiniz, çevikliğiniz, hareketliliğiniz ve en az bunlar kadar önemli olarak dinlenme yeterliliğiniz test ediliyor" diyor Magida. "Sizi zorlayacak, zihninizdeki fit imajınızda delikler açacak ve size eksiklerinizi gösterecek."

KALORİ YAKIMI

Saatte 552

ARTILARI

EPY'deki 'Y' harfi 'yarış' anlamına geldiği için, genel hız burada da çok önemlidir. Ağır yükler, duvar tırmanışları, maymun boruları ve benzeri engeller, kuvvet antrenmanlarına öncelik tanıyanların bir adım öne geçmesini sağlar. Ne olursa olsun bu yarışlar inanılmaz eğlencelidir! "Bana göre insan koşmak, tırmanmak, hareket etmek ve kirlenmek için yaratılmış" diyor Magita ve ekliyor: "Kendinizi ancak bu şekilde hem bir çocuk hem de gerçek bir erkek gibi hissedebiliyorsunuz."

EKSİLERİ

Engelli parkur yarışları hapishaneden kaçmaya benzer. Sadece kuvvetinizi, dayanıklılığınızı ya da hızınızı sınamak ile kalmaz; ne kadar 'sert' olduğunuzu da sınar.

Dikenli tellerin altında çamurun içinde sürünmeye, yüksek bir ağaç duvarın üzerine çıkmak için çalışmaya, elektrikli tellerin (Evet, yanlış okumadınız) arasında koşmaya, pis suların içine atlamaya dayanabilecek misiniz? Her yeriniz moraracak, hatta dayak yemiş gibi olacaksınız. Bitiş çizgisine ulaştığınızda ayakta durmayı geçin, nefes alacak enerjiniz kalmayacak. Kaslarınız günlerce ağrıyacak.

Son olarak, bu yarışlara katılma bedelinin oldukça yüksek olabileceğini de belirtelim.

2 Yol bisikleti

YOLLARIN HAKİMİ OLUN

Eğer keşfe çıkmaya hazırsanız ve bir bisikletiniz varsa, macera hemen kapınızın önünden başlıyor demektir. Yol bisikletçiliğinde her ne kadar "elitist" bir tavır varmış gibi düşünülse de her geçen gün daha samimi bir topluluğa dönüşüyor. "Artık güzergahınızı tamamladığınızda arkadaşlarınız ile el sıkışıyor, biranızı açıyor ve bol bol yemek yiyorsunuz" diyor profesyonel bisikletçi Ted King. Fitness, bira, bol bol yemek? Daha iyisi olamaz!

Bisiklet, kuvvet hareketlerinden depar intervallerine ve tepe tırmanışlarına kadar farklı bacak antrenmanlarına olanak sağlar.

HANGİ VÜCUT BÖLGESİNİ ÇALIŞTIRIYOR

Profesyonel bir yol bisikletçisinin ağaç gövdesi gibi quad kaslarına ve granitten oyulmuş gibi duran bacaklarına bir kez bakarak bile bunun bir alt vücut antrenmanı olduğunu söyleyebiliriz. King, "Eğer bisikletinizi depar şeklinde sürüyorsanız üst vücudunuzu ciddi anlamda çalıştırırsınız" demektir. Ancak depar sadece saniyeler sürmektedir. Yine de bisiklet ile çok farklı bacak egzersizleri yapılabilir. Kuvvet hareketlerinden depar intervallerine ve tepe tırmanışlarına kadar farklı bacak antrenmanlarına olanak sağlar.

KALORİ YAKIMI

Saatte 816

ARTILARI

Yol bisikleti ile çok daha fazla mesafe kat edebilirsiniz. İnsan gücü ile çalışan en hızlı, en etkili ulaşım yöntemidir. Saatlerce farklı antrenmanlar yapabilirsiniz. Depar çalışabilir, SFR yapabilir, dayanıklılığınıza odaklanabilir, ne istiyorsanız ona uygun şekilde çalışabilirsiniz. Emin olun; vücudunuzu bir hafta boyunca sızlatacak bir saatlik bir koşudan çok daha yeterli olacaktır.

EKSİLERİ

"Birincisi, tayt giymeniz gerektiği gerçeğini aşmalısınız; ikincisi, eğer bacaklarınızı tıraş etmezseniz çok çirkin duracaktır" diyor Kings. Tayt giymek bir sorun olabilir ama daha önemli bir sorun var: Trafik. Ayrıca, bisiklet ekipmanlarının pek ucuz olduğu söylenemez. (Doğru düzgün, giriş seviyesi bir yol bisikleti için en az bin dolar ayırmaya hazırlanın) Yarış teknolojisi, Tour de France'ın hızıyla gelişiyor. Anlayacağınız; hangi bisikleti alırsanız alın, bir süre sonra yenisini almak zorunda hissedebilirsiniz.

1 PATİKALARI AŞINDIR!

Patika koşusu

Kaldırım tepmek hem sinirlerinizi hem de eklemlerinizi zorlamaya başladığında, en yakın patikada kaybolma zamanınız gelmiş demektir. "Sadece yürüyerek ve koşarak doğayı keşfe çıkmak son derece saf, doğal ve ilham vericidir" diyor profesyonel bir patika koşucusu olan Max King. Bu antrenman ile kardiyo rutininiz bambaşka bir seviyeye çıkacak ve koşu bandının asla sağlayamayacağı bir tam vücut antrenmanı yapacaksınız. "İnişli çıkışlı patikalar, tepeler ve düzensiz araziler; dengeleyici kaslarınızı yol koşularının ya da koşu bandının rutin hareketlerinin çok daha üstünde çalıştırır. Alelade bir koşucuyu bir sporcuya çeviren şey patika koşusudur."

HANGİ VÜCUT BÖLGESİNİ ÇALIŞTIRIYOR

Her tür koşu gibi, patika koşusu da öncelikli olarak alt vücut bölgelerini, quad, kalça, diz arkası ve baldır kaslarını çalıştırır. Bunun yanı sıra kökler, taşlar ve diğer engeller ile dolu, kimi zaman yumuşayan kimi zaman sertleşen değişken arazi, dengeleyici kaslarınızın ve bağ dokularının çok daha fazla çalışmasını sağlayarak merkez bölgenizi güçlendirir.

KALORİ YAKIMI

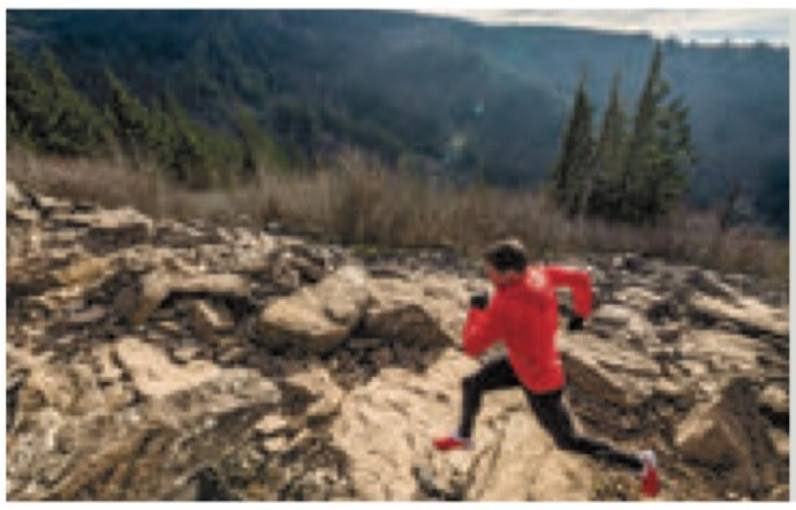
Saatte 735

ARTILAR

Toprak koşusu son derece ucuz bir spordur. Tek ihtiyacınız olan ekipman, patika koşusuna uygun iyi bir koşu ayakkabısıdır. Ek olarak, yumuşak yüzey ve dengesiz arazide, belirli bir bölgeyi fazla kullanmaktan dolayı oluşan sakatlıklar ile yüzleşme riski daha azdır. Her ne kadar doğal faktörler (düşme riski ve hayvan tehlikesi) daha fazla olsa da kişisel yaklaşımınıza göre bu motive edici bir şey bile olabilir. Ayrıca beton zeminde koşmaktan yüzde 10 daha fazla kalori yakarsınız.

EKSİLER

Doğal bir patika bulmak, evinizden çıkıp koşmaya başlamak kadar basit değildir. Sarp dağlardan şehir parklarına kadar her yerde patikalar vardır ama bulmak zaman ve çaba gerektirir. Ayrıca King'in belirttiği gibi "Ne yaparsanız yapın bu sadece bir koşudur". Eğer bacaklarınız çok zayıf ise güçlenmeleri için iyi olacaktır ama bacaklarınızı zaten bir seviyeye kadar geliştirmişseniz, pek etkisini göremezsiniz. King, patika koşularını kendi rutininde merkez bölgesi antrenmanları, kaya tırmanışı ve üst vücut ağırlık antrenmanları ile destekliyor. Buraya kadar okumanız iyi ama eğer koşmayı sevmiyorsanız, patika koşusunu da sevmeyeceksiniz.



MAX KING

"Patika koşuları son derece saf, doğal bir deneyimdir ve ilham vericidir."

Hasan Güler

BATMAN

Güneydoğu'da 27 yıldır vücut geliştirme sporunu yayan dünya üçüncüsü Hasan Güler, hikayesini anlattı.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

42 yaşındaki Hasan Güler, Batman'da yaşıyor. Yıllardır vücut geliştirme yapıyor, eğitimler veriyor ve spor salonu işletiyor. Güler ile İstanbul'da buluştuk.

Spor yapmaya ne zaman başladınız?

9-10 yaşındayken karate ile başladım. 5-6 yıl karate sonra da judo yaptım. O zamanlar televizyonda dövüş filmleri vardı.

Bodybuilding'e nasıl geçtiniz?

Güçsüz olduğumu fark ettim. Çabuk yoruluyordum. 15 yaşındaydım. Uzun boylu ve zayıf olduğum için postürüm de biraz öne doğru eğikti. Kilo almak ve güç kazanmak için başladım. 27 yıl oluyor. Benim için bir hobiyken yaşam tarzıma dönüştü. Sonra da işim oldu. Şu anda Batman'da arkadaşımın spor salonunu işletiyorum. Önümüzdeki hafta Elazığ'da kendi spor salonumu açıyorum.

Daha önce ne iş yapıyordunuz?

Diyarbakır'da askeri işçiydim. Ağır silah montajı yapıyordum. İş kazası geçirince, ellerim ve yüzüm yandı. Emekli oldum. O dönem spor salonum da vardı.

Yarışıyor musunuz?

Askeri personel olduğum dönemde yarışma fırsatım olmadı. Son 2-3 yıldır yarışıyorum. Milli sporcu oldum. İlk yarışmam İtalya'ydı; orada sekizinci oldum. Türkiye şampiyonluğum, NABBA'da dünya üçüncülüğüm var. Geçenlerde Milli takımla İspanya'ya gittim. Ama yarışmadan iki gün önce tavuktan zehirlendim. O yüzden 24 kişi arasında 18'inci oldum.

Nasıl zehirlendiniz?

Taşıma koşullarından dolayı bozulmuş. Birçok kişi yemeğini kendi götürüyordu, ben de öyle yaptım. Çünkü orada yemek yapma ihtimalin de var, yapmama ihtimalin de... Zaten bizim 2-3 saatte bir, yol boyunca da beslenmemiz gerekiyor. Daha uçaktayken zehirlendim. Kusma ve ishal başladı. İnanılmaz bir sancım oldu. Bir günde 6-7 kilo kaybedince, rakiplerimin yanında çok küçük kaldım. Biliyorsunuz; bizde bir kilonun bile önemi var.

Uzaktan eğitim veriyor musunuz?

Uzaktan eğitimi çok savunan biri değilim. İki haftada bir buluşmak şartıyla eğitim veriyorum. Ya onlar geliyor ya da ben gidiyorum. Birlikte spor salonuna gidiyoruz. Hareketleri birlikte uyguluyoruz. Uygun yaşam tarzı oluşturuyoruz. Yoksa diyelim ki sen beni arayacaksın, uzaktan eğitim isteyeceksin. Ama ben seni hayatımda hiç görmedim. Ne metabolik hızını biliyorum ne de metabolik yaşını... Hangi antrenman sana yarar, vücudun ne tepki verir bilmiyorum. Sana nasıl eğitim verebilirim? Veremem.

Çekimler, Ataşehir MyClub'ta yapılmıştır.

“İlk beslenme çok önemli. Her zaman 6 ile 8 arasında ilk öğününüzü yiyin. Çünkü vücudun sabah 6’da hormon seviyesi en yüksektir.”

“Uzun boylu ve zayıf olduğum için postürüm biraz öne doğru eğikti. Vücut geliştirmeye, kilo almak ve güç kazanmak için başladım.”

Vücut geliştirmede önce ne yapmak gerekir?

Günü üçe bölün. Sekiz saat uyku, sekiz saat çalışma, sekiz saat de dinlenme olsun. Mümkünse sekiz saat çalışın. Her şey iş değil. Tamam, hepimizin çalışması lazım ama ne kadar çalışırsanız çalışın, kazanacağınızdan fazlasını kaybediyorsunuz. O yüzden sürekli çalışmaya gerek yok. Öncelikle uyku düzenini düzeltin. Benim için en önemli madde bu. O zaman melatonin dediğimiz uyku hormonu salgılanıyor ve protein sentezi artıyor. Büyüme hormonu da iyi sentezleniyor. Kaslar kendini toparlıyor. Uykun iyiyse kısa sürede sonuç alınabiliyor.

Peki beslenme konusunda tavsiyeniz nedir?

Genellikle eti öneriyorum. İnsanlığın başlangıcından bu yana birincil yemeğimiz et olmuştur. Günümüzde et tüketmek, damar tıkanıklığı ve kolesterol yapar deniyor. Kolesterol etten olmaz. Protein ağırlıklı beslenme faydalıdır. Güç metabolizması dediğimiz ATP’lerin dolumu ve daha iyi performans, protein ağırlıklı ve kaliteli yağ ağırlıklı beslenmeyle olur. Kaliteli yağ, hayvanın iç yağıdır. Yağlı bir et, sizi gün içinde zinde tutar. Ve kaliteli karbonhidrat... Hızlı sindirilen karbonhidrat olan pirinç, bir sporcunun her zaman tüketebileceği bir yemektir. Kısa sürede enerji olarak kullanılabilir. Kompleks karbonhidratlar; esmer pirinç, yulaf... Bunlar da sürekli enerji verir. Bunlar da tüketilebilir. Tabii ki vitamin almamız için salatanın da hayatımızda olması gerekiyor. Ancak çok fazla vejeteryan beslenildiğinde, güçsüz kalırsınız, kas yoğunluğunuz azalır ve erken yaşlanırsınız. Bu arada, ilk beslenme çok önemli. Her zaman 6 ile 8 arasında ilk öğününüzü yiyin. Çünkü vücudun sabah 6’da hormon seviyesi en yüksektir. Güne daha dinamik başlarsınız, daha mutlu olursunuz. O saatte alınan besinler endorfin dediğimiz mutluluk hormonunun da daha erken salgılanmasını sağlıyor.

Supplement konusunda ne düşünüyorsunuz?

Bir tavuğu yumurtadan soframıza 40 günde getiriyoruz. Büyüme, gelişme her şeyiyle birlikte... Uzmanlar ise “Bir tavuğun civciv olup soframıza gelmesi üç ayı bulmalıdır. Yoksa içinde protein de vitamin de olmaz” diyor. Durum böyle olunca supplementler mecburen devreye giriyor. Hayvanlar otla değil samanla beslendiği için etten de istediğin enerjiyi alamıyorsun. İyi ve doğal beslendiğinize inanıyorsanız, supplement kullanmanıza gerek yok. Ama “Bende güç kaybı var, odaklanamıyorum” diyenlere uygun supplementi öneriyorum.

Nasıl antrenman yapıyorsunuz?

Benim antrenmanım maksimum 45 dakikadır. Kas uyarım süreci denen bir şey var. Sen saatlerce kas çalışırsan, hata yaparsın. Yapılan araştırmalara göre; 1 saat 15 dakikadan sonra (bu metabolik hıza göre değişkenlik gösterebilir) vücut kortizon hormonu salgılamaya başlıyor. Yani kaslanacağına kas yıkımı başlıyor. Zaten spor salonuna günün stresini atmaya, kas hipertrofisi yapıp şekilli bir vücuda sahip olmaya gitmiyor musunuz? Halbuki 5-6 saat spor salonunda ağırlık çalışanlar var. Kilo almak istiyorlar ama tam tersi zayıflıyorlar.

Kilosu fazla olanlar nasıl yapabilir?

30-40 dakika ağırlık antrenmanı yapıp ardından kardiyo yapabilirler. Ağırlık kaldırmak kasları uyarır, kardiyovasküler dediğimiz vücudun nabzını hızlandırır. Kardiyo, kalori yakıp vücut yağ oranını düşürmektir. Tempolu hareketlerle nabzınızı yükseltip alçaltın. Kardiyoyu uzun süre yapabilirsiniz.

Siz nasıl antrenman yapıyosunuz?

Ben yıllardır kardiyo yapıyorum. Bir kültür oluşturdum. Sabah 6’da kalkıyorum. 45 dakika kardiyo yaptıktan sonra kahvaltı yapıyorum. Böylece vücut, var olan enerjiyi kullanıyor. Direkt olarak yağ metabolizmasını parçalamaya yönelik çalışıyor. Hem güne zinde başlıyorum hem de bazen beslenmemi bozsam da yağ oranım artmıyor. Gün içinde 45 dakikalık iki ağırlık antrenmanım var. Çünkü ben yarışmalara katılıyorum.

Hangi yarışmalara katılacaksınız?

Eylül’de Türkiye Şampiyonası dünya elemeleri var. Ardından da Ekim ayında Dünya Şampiyonası var.

Elazığ’da spor salonu açıyorsunuz. Neden?

Orada spor açığı var. Bu şekilde hem doğuya yatırım yapalım hem de onlara spor kültürünü aşılayalım istiyorum. Daha sonra da Batman’da bir salon açmak istiyorum. Spor hayatımızda gerçekten olması gerekiyor. Stresten, negatif enerjilerden kurtulmak için günde bir saati spora ayırmak yetiyor.

“Bir günde 6-7 kilo kaybedince, rakiplerimin yanında çok küçük kaldım. Biliyorsunuz; bizde bir kilonun bile önemi var.”

Gerilen kasları rahatlat!

Antrenmandan sonra bağ dokularını ve kasları esnetmek gerekiyor.

Murat Mısırlı'yı yıllar önce mankenlik ve oyunculuk yaptığı dönemden hatırlayabilirsiniz. Mısırlı, mankenliği bırakıp yoga eğitmenliğine başlayalı 11 yıl oluyor. Şu anda İnsana Güven ve Kemer Country'de özel dersler veriyor. Ve şunu kesinlikle söylemek gerekiyor ki 49 yaşındaki Mısırlı, yaşını hiç mi hiç göstermiyor.

"Yoga ile hayatımda, kendimle ilgili farkındalıklarım arttı. Fiziksel ve ruhsal bedenim ile ilgili değişimler oldu. Zihinsel olarak; düşünce kalıplarımda, kendimi engellediğim konularda ve bana ait olmayan duyguları keşfetmede yaşam enerjimin arttığını, sorumluluklarımı daha cesur bir şekilde sahiplendiğimi gözlemliyorum. Ses tonumdan beslenmeme kadar daha sakin, daha huzurlu ve daha sade bir hayata sahip olmanın verdiği keyifle, 'öğrenciyim' duygusunu kaybetmeden öğrenmeye devam ediyorum" diyor.

Murat Mısırlı ile tam bir yoga seansı değil de spor sonrası rahatlamanızı sağlayacak hareketler yaptık. Çünkü özellikle de ağır spor yaptıktan sonra bağ dokularını ve kasları esnetmek gerekiyor.

NASIL İŞLİYOR

Fiziksel bedenimizin haricinde, zihinsel ve ruhsal (nefesimizin temsil ettiği) bedenlerimiz de vardır. Bu üç beden bir bütünün ayrılmaz parçalarıdır. Birindeki esneme diğerini de etkiler. Yoga, bu üç bedenin bir arada dengeli bir şekilde çalışmasını sağlayarak yaşam kalitemizi arttırır. Birazdan yapacağımız hareketler, egzersizler sırasında bağ dokularında oluşan ya da oluşabilecek stresi boşaltmak için bedenimizi esnetecek. Fiziksel bedenimiz rahatlayacağından dolayı zihnimiz de rahatlayacak ve nefesimiz doğal ritmine dönecektir.

TALİMATLAR

Eğer bir hoca eşliğinde yapacaksanız, haftada en az iki gün, tek başınıza yapacaksanız 15 dakika ile başlayın. Bu süre zamanla artacaktır. Tercih edilen yoga seansı 1- 1,5 saat aralığında olmalıdır. Yapacağımız bu seans ise toplam 15 – 20 dakika olabilir. Her harekette bekleme süresi 15-30 saniye arasındadır.

UTTANASANA-ÖNE BÜKÜLME 1
Nefes verirken, ayaklarınızı kalçanız kadar açık bırakın. Dizlerinizi bükmeden (bacak arkası zorluyorsa bükebilirsiniz) öne doğru nefes vererek bükülün. Hamstring (bacak arkası) kaslarınızı, omuz, sırt, boyun ve omurganızı rahatlatır.

UTTANASANA-ÖNE BÜKÜLME 2
Nefes alın ve omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırarak 90 derecelik bir açı yaratın.

ADHO MUKHA SVANASANA-AŞAĞI BAKAN KÖPEK
Ayaklarınız kalça genişliğinde, elleriniz ise omuzdan biraz daha açık bir şekilde poza girin. Her nefes alış verişte göğsün zorlanmadan üst bacaklara doğru esnemesini gözlemleyin. Bu hareket sayesinde özellikle arka bacaklar olmak üzere tüm beden esner. Yarım bir ters duruş olduğu için iç organlar haraketlenir ve beyine kan akışı artar.

MALASANA DERİN OTURUŞ
Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve dizlerinizi bükün. Nefes verirken kalçanızı aşağı doğru yavaşça indirin. Bu hareket, belinizin ve kalçanızın rahatlamasını sağlarken, genital bölgenizi ve sindirim sisteminizi uyararak destekler.

ASHVA SHALASANA BİNİCİ DURUŞU

Nefes verirken sağ adımınızı iki elinizin arasına doğru getirip sol dizinizi yere indirin. Nefes alırken üst bedeninizi dik duruma getirip ellerinizi arkada birleştirin. Sakin nefesteyken göğsünüzü yukarı, kalçanızı ileriye doğru konumlandırın. Her iki taraf için de uygulayın. Bu hareket, özellikle kalça bölgesinin ve psoas kasının esnemesini, göğüs ve omuzların açılmasını sağlar.

URDVA MUKHA SVANASANA-YUKARI BAKAN KÖPEK

Plank duruşuna geçin ve ayaklarınızın üst kısmını yere yatırarak kalçayı aşağıya doğru ağırlaştırın. Bele dikkat ederek göğsünüzü gökyüzüne çevirin ve omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırın. Üst bacakları aktif tutup dizleri yere değdirmeden pozun içinde sakin nefeste kalın. Bu hareket, karın kaslarınızın esnemesini sağlar, göğüs bölgesini açar ve bağışıklık sistemini uyarır. Bu pozdaki derin geri bükülme, beli güçlendirirken böbreklere de enerji verir.

HALF HANUMANASANA-YARIM MAYMUN DURUŞU

Önde bükülü olan dizi geriye doğru çekerek düz hale getirin. Ellerinizin desteğiyle ileriye doğru yürüyüp bacağımızın üstüne olabildiğince bükülün. Hamstring kaslarının yanı sıra omuz, sırt, boyun ve omurgayı rahatlatır.

UPAVISTA KONASANA YUSUFÇUK DURUŞU

Oturuş pozisyonuna geçin ve bacaklarınızı mümkün olduğunca birbirinden uzaklaştırın. Ellerinizden destek alarak, vücudunuzun izin verdiği ölçüde öne doğru bükülün. Ayaklarının dik durmasına özen gösterin. Bu hareket, özellikle iç bacak kaslarının esnemesini sağlar. Öne doğru büküldükçe kalça esnemesi artar.

EKA PADA RAJAKAPOTASANA-GÜVERCİN DURUŞU 1

Nefes verirken sağ dizinizi bükün ve göğsünüzün altına çekerek matın üstüne uzanın. Ellerinizi omuz hizasına çekip nefes alırken üst bedeni dik hale getirin. Bir iki nefes kadar burada kaldıktan sonra nefes verirken ellerinizi alnınızın altına yerleştirin ve öne doğru bükülün. Her iki taraf için de uygulayın. Bu hareket, özellikle siyatik sinirini rahatlatıp tüm bedene sakinlik ve rahatlama hissi verir.

TWIST-BURGU DURUŞU

Sırt üstü uzanıp ayakları kalçaya doğru çekin ve sağ ayak bileğinizi diğer dizinizin üzerine yerleştirin. Nefes verirken dizlerinizi sağa doğru yatırın ve başınızı sola doğru çevirin. Kollarınızı kulakların yanından geriye doğru, dirsekler bükük olacak şekilde uzatın. Her iki taraf için de uygulayın. Bu hareket, bedeni ve zihni bütün olarak rahatlatır.

Son olarak, sırt üstü uzanıp bacaklarızı mat genişliğinde açın. Avuçlar gökyüzüne bakacak şekilde 7 dakika derin dinlenme yapın. Keyfini çıkarın...

Kiğılı'ya uluslararası ödül

Türkiye'nin erkek giyim markası Kiğılı, sektördeki başarısını uluslararası bir ödülle taçlandırdı. Kiğılı, jüri değerlendirmesi ve halk oylaması sonuncunda 2016 yılının en iyilerine verilen 'Süpermarka' ödülüne layık görüldü. Ödül, 89 ülkede faaliyet gösteren bağımsız değerlendirme şirketi Superbrands International tarafından verildi.

Her ana ayak uydur!

Reebok, Sonbahar/ Kış 2017 koleksiyonunda koşu kategorisinin en gelişmiş üyesi Reebok Print Smooth Ultraknit modelini tanıtıyor. Hafif koşular ve koşu içeren fitness antrenmanlarına uygun olan Print Smooth Ultraknit, çok yönlü ayakkabı arayan günlük koşucuları hedefliyor. Her stile uygun silueti ve geliştirilmiş üst yüzey teknolojisiyle ayağı destekliyor ve ayağın nefes almasını sağlıyor.

Keyfini çıkarın!

Hala tatil planı yapmadıysanız, çok şey kazandınız. Yemyeşil bir doğa, turkuaz mavisi bir deniz ve mavi yengeçleri ile ünlü Beşgöz nehrinin hemen kenarında göz alıcı bir manzara...
Titanic Deluxe Belek sizi ayrıcalıklı dünyasına bekliyor. Tatil bu, seçiminizi iyi yapın.

Tatil sensiz olmaz

Head&Shoulders, yeni Men Ultra serisiyle uzun ve yorucu yolculuklarda da yanınızda olacak. Kepeği yüzde 100'e kadar engelleyen yeni seri, daha güçlü saçlar ve sağlıklı bir saç derisi vaat ediyor. Seri, dört farklı şampuandan oluşuyor. Bizim favorimiz; rahatlatıcı sandal ağacı özüyle güçlendirilmiş Men Ultra Old Spice oldu.

Ayakta çalışıp sağlığını geri kazan!

Global fitness lideri Life Fitness, ayakta çalışmaya imkan veren "InMovement" ailesini tasarladı. Bu ailenin bir parçası olan Treadmill Desk, hem tam fonksiyonel çalışma istasyonu, hem de koşu bandı olma özelliği taşıyor. Kullanıcılar ofis saatlerinde, iş rutinlerine devam edip maillerini okuyabiliyor, toplantı yapabiliyor. Bu yeni aile, bizi gün boyu oturmaktan ve rahatsızlıklardan kurtaracağa benziyor!

G-SHOCK'tan üç ayrı zaman!

Bugüne kadar radyo dalgalarını ve GPS uydu sinyallerini alarak ikili zaman senkronizasyonunu sağlayan G-SHOCK, GPW-2000 ile bu sayıyı üçe çıkardı. Akıllı telefonlarla da eşleşerek üç ayrı zaman dilimi senkronizasyonu yapan GPW-2000, yapısı, özellikleri ve dizaynı ile dayanıklılığın somutlaştırılmış hali olarak karşımıza çıkıyor. Dikkat: G-SHOCK dünyanın ilk üç ayrı zaman dilimi senkronizasyonunu sunuyor!

NIKE, NBA ligi ilk formalarını tanıttı

Nike ve NBA, lig şampiyonu için tasarlanan NBA formasını tanıttı. Formalar için oyuncuların vücut ısısı ve ter bilgilerini içeren üç boyutlu vücut haritalarından yararlandı. Özellikle çevikliği arttırabilmek için formaların ağırlığında, kesiminde ve yapısında değişikler yapıldı. Nike ve NBA ortaklığı, 2015 yılı Haziran ayında gerçekleştirilen anlaşmanın ardından 2017-18 sezonu itibariyle başlıyor.

Lumberjack ile yaz çok rahat

Lumberjack, yazın enerjisini sokağa ve plajlara taşıyor. Lumberjack terlik ve sandaletler, rahat kullanımları ve şık modelleriyle ön plana çıkıyor. Zengin koleksiyon, tatil bavullarının vazgeçilmezleri parmak arası terliklerden aqua modellere kadar her tarza hitap ediyor.

Levi's'tan yeni koleksiyon

Yamalar, kıvrımlı dikişler ve kapatılmış para cepleri... 501 ve Trucker gibi klasik haline gelen ürünlerinden sonra Levi's, Altered Koleksiyonu ile de etkileyecek. Yeni koleksiyon için 501 ve 511 jean'ler söküldü, tekrar bir araya getirildi ve uçları sökük bırakıldı.

Basketbol hareketi Rexona ile başlıyor

Rexona, A Milli Erkek Basketbol Takımı'nın her hareketinde yanında olacağını duyurdu. Rexona, A Milli Erkek Basketbol Takımı ana sponsorluğu ve EuroBasket2017 etkinlik sponsorluğu lansmanını basketbol dünyasından isimlerin katılımı ile gerçekleştirdi. Oyuncular Doğuş Balbay, Semih Erden ve Sinan Güler'in yer aldığı Rexona'nın A Milli Erkek Basketbol Takımı'na desteğini eğlenceli bir dille anlatan reklam filmi de lansmanda izlendi. Rexona, EuroBasket2017 boyunca düzenlenecek aktiviteler ile basketbol taraftarlarına keyifli anlar yaşatacak.

Eğlence Rixos Sungate'te!

Rixos Sungate'te tatil, spor ve eğlenceyi birbirine karıştıracaksınız.

ASLINA BAKARSANIZ; otel ve spor deyince akla, alt katlara gizlenmiş salonlar gelir. Öbür taraftan, tatil deyince de deniz, kum ve güneştir. Ancak söz konusu 'Türkiye'nin ve Avrupa'nın En İyi Eğlence Oteli" Rixos Sungate olunca, durum değişiyor.
Eğer tatilde sadece denize girip güneşlenmek istemiyorsanız, tam bir açık hava spor salonunu andıran Rixos Sungate aradığınız yer olabilir. Men's Fitness olarak geçtiğimiz ay, Body & Mind Week'teydik.

Open Air Fitness Area'da saat 07.00'de başlayan spor aktiviteleri 21:00'e kadar uzman eğitmenler eşliğinde devam etti. Ebru Şallı, Didem Zeybek, Erdal Yurdakul ve Nataly Kolesnikova gibi ünlü spor eğitmenleri ile birlikte pilates, zumba, stretching gibi farklı sporlar yaptık. İlk kez kangoo jump denedik; tavsiye ediyoruz! Bu arada, Sky Park Antalya'da heyecanı catapult ile göklere çıkarmadan da dönmeyin.
Rixos Sungate'te tatil-spor-eğlence üçlüsü uluslararası eğitmenlerle yaz boyu sürüyor.

Adidas ile sabahlar olmasın!

GEÇTİĞİMİZ AY, Adidas Geyik Koşusu'nda koşmadıysanız bir düşünün; karanlık Belgrad Ormanı, inişli çıkışlı parkur, kafalarında lambalarıyla 500'ün üzerinde kişi 4K ya da 14K parkurlarında geyiklere taş çıkartıyor! MF olarak biz de bu eğlenceli yarışın bir parçası olduk.

İstanbul'un en önemli koşu etkinliklerinden biri olan Adidas Geyik Koşuları, bir ilki gerçekleştirdi.
8 Temmuzda, Belgrad Ormanı'nın parkurunun tarihinde ilk kez gece koşusu gerçekleştirdi.

Işıklandırılmış etkinlik alanında önce, Adidas Runners Istanbul ekibi, "Sıkı Koş Sıkı Eğlen" diyerek koçlarıyla ısındırma yaptırdı. Organizasyonun başından sonuna Nesfit, Eker Meyveli Yoğurt, Nescafe, soğuk geyik çayı ve karpuz ikramlarının ardı arkası kesilmedi. Gece, eğlencenin koşturduğu yarışın ardından bir parti ile son buldu.

YILDIZLAR YERE İNDİ!

Gece koşusuna hiç katılmamış olanlar, eğlencenin ciddiyetini anlayamamış olabilir. Ancak yıldızların yere indiğini görmenin başka bir yolu yok. Kafa lambaları her bir koşucudan bir yıldız yaratıyor. Ardınıza baktığınızda yıldızlar sanki yere inmiş gibi oluyor. Arazide olmanın özgürlüğü ve rahatlığı da eklenince, hızınız katlanıyor.
15 Ekim'de yapılacak Geyik Koşusu'nda; bu kez gündüz görüşmek üzere!

BİRİNCİLER BELLİ!

4K ▶Şilan Ayyıldız, 00:19:51 ▶Murat Güneş, 00:16:31

14K ▶Zeynep Türk, 1:16:06 ▶Murat Kaya, 00:58:24

VÜCUT REHBERİ

BU SAYIDA NELER VAR

103
Kilo ver
Metabolizmanın ateşini yükselt.

104
CrossFit
Değişimi kısa zamanda fark edeceksiniz.

106
Üçgen vücut
Belinizin ince, omuz kaslarınızın geniş olmasını sağlayın.

114
Pancar
O kadar sağlıklı ki okuduklarınıza inanamayacaksınız.

10 dakikada abs

Son derece kolay uygulanabilir bu TRX rutiniyle göğüs, sırt ve karın bölgeni çalıştır. Hatta biraz kardiyo yap.

Vücut Rehberi 10 dakikada abs

Nasıl işliyor

Bu TRX merkez bölgesi programında sadece tek bir hareket, doğrudan karın bölgenizi hedef alsa da, diğer iki egzersiz vücudunuzu, özellikle de merkez bölgenizi zorlayacak. Dengede durmanız için bu bölgeleri daha fazla çalıştırmanızı sağlayacak.

Program göğüs, sırt, biceps ve triceps bölgelerini çalıştıran klasik bir itme-çekme süper seti ile başlıyor. Diz çekme hareketi ile merkez bölgenizin kuvvetini ve dengede durma kabiliyetinizi çalıştırıyorsunuz. Koşu bandı egzersizi de kalp ritminizi yüksek tutuyor. Uygulaması son derece basit olan bu egzersiz, basitliğine rağmen bütün kaslarınızı hızlı bir şekilde harekete geçirebiliyor. Kaslarınız siz farkına varmadan yanmaya başlayacak.

Talimatlar

TRX takımını boyunuzdan daha yüksekteki sağlam bir noktaya sabitleyin. Kronometreyi 10 dakikaya ayarlayın. Sayacı başlatın ve 4 egzersizi de belirtilen tekrar ve süre miktarını tamamlayacak şekilde, mümkün oldukça az dinlenerek uygulayın.

Antrenman

EGZERSİZ	TEKRAR
1) Yatay TRX Row	10-20
2) TRX Göğüs Press	10-20
3) TRX Knee-in	10
4) Koşu Bandı	30 sn.

YATAY TRX ROW

TRX'in altında pozisyon alın ve tutamaçları avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde kavrayın. Kollarınız tamamen yukarı uzanacak ve dizleriniz 90 derece bükülecek şekilde vücudunuzu yatay konumlandırın. Karın ve kalça kaslarınızı sıkın, vücudunuzu yukarı çekerken dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun.

TRX KNEE-IN

Ayaklarınızı TRX'in tutamaçlarına geçirin ve şınav pozisyonu alın. Sırtınızı düz tutarak dizlerinizi göğsünüze doğru çekin ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün. Bu bir tekrardı. Daha etkili bir egzersiz için bacaklarınızı tek tek çekin.

Ateşini yükselt

Bu 20 dakikalık program metabolizmanızı öyle hızlandıracak ki son tekrardan saatler sonra bile kalori yakmaya devam edeceksiniz.

Neden bu antrenmanı tercih etmelisiniz?

Zamanınız ve uygun alanınız yoksa ya da ekipmanlarınız kısıtlıysa (sadece bir giryanız ya da dumbbell'iniz varsa) her zamanki antreman rutininizden sıkıldıysanız bu programı tercih edebilirsiniz.

Nasıl işliyor

Direnç egzersizleri (girya squat, dumbbell ters lunge), metabolik egzersizleri (sıçramalı squat, girya sallama) ve statik egzersizleri (statik vücut ağırlığı squat) bir araya getiren bu program, ikincil bir yanma etkisi yaratarak egzersizden çok sonra bile metabolizmanızı yüksek tutuyor.

Talimatlar

Dinamik bir ısınmanın ardından her hareketi 45 saniye boyunca uygulamaya başlayın. Sıradaki harekete geçmeden önce 15 saniye dinlenin. Beş egzersizi de tamamladıktan sonra 1 dakika dinlenin. Bu şekilde üç tur yapın.

KETTLEBELL SWING

Giryayı bacaklarınızın arasında tutun ve kalçanızı aniden doğrultarak göz seviyenize kadar sallayın. Kalçanızdan ve hamstring bölgenizden kuvvet almaya odaklanın. Sırtınızı ve belinizi kullanmayın.

Program

1) Girya ile Goblet Squat
2) Sıçramalı Squat
3) Statik Squat
4) Değişmeli Dumbbell Reverse Lunge
5) Girya Sallama

KETTLEBELL GOBLET SQUAT

Giryayı göğsünüze yakın şekilde çenenizin altında tutun. Kalçanız diz hizanızın altına geçene kadar çömelin. Topuklarınızdan kuvvet alın ve gövdenizi düz tutarak aniden doğrulun.

Kaslarınızı ağlatın!

Kusursuz bir atlet olmaya bir adım daha yaklaşın.

CrossFit ve fitness halk arasında farklı iki spor kültürüymüş gibi anlaşılsa da bu yanlış bir düşüncedir. CrossFit, bir marka adıdır ve her hareketi fitness'ın bir parçasıdır. Kaslarınız üzerindeki hakimiyetinizi arttıracak bu antrenman sayesinde vücudunuzda gerçekleşen değişimi kısa zamanda fark edeceksiniz.

TALİMATLAR

Nabzınız yüksekken bile hareketleri düzgün bir teknikle yapın.
Hareketinizin tekniği ve formu, kaslarınız laktik asitten ağlasa bile hemen hemen aynı olmalı.
Antrenmanı, 10 dakikalık bölümler halinde uygulayın.
Aralarda 2 dakika dinlenin.
Kondisyon ve halter kadar yeni hareketlere de vakit ayırın.

NASIL İŞLİYOR

Back flip ya da free handstand push up gibi hareketler, vücut farkındalığınızı arttırır. Sinir sisteminizin kaslar üzerindeki kontrolü de aynı şekilde artar. Kusursuz bir atlet olmaya bir adım daha yaklaşırsınız.

İzole hareketler, bu sporun olmazsa olmazlarından biridir. Örneğin, biceps curl hareketi bir CrossFit sporcusu için çok önemlidir. Bu hareket, vücutta kas dengesizliklerinin önüne geçebilmek için agonist kaslar ile birlikte antagonist kasları da çalıştırır. Böylece ilerleyen dönemlerde ciddi sakatlıklar meydana gelmez.

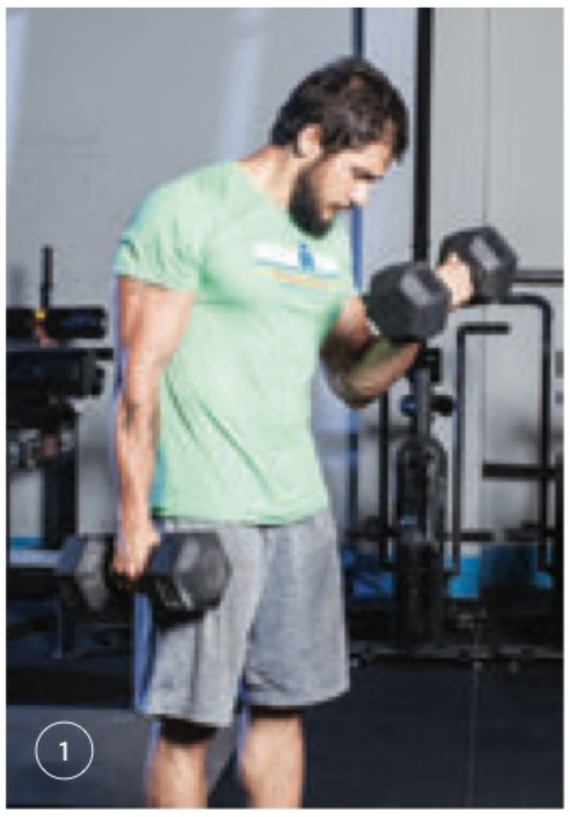
Stabilizasyon hareketler hem performans hem de kas gelişimi için çok önemlidir. Sporcuyu sakatlanmalara karşı korur. Bu hareketlerin, antrenmanlara, ısınma ritüellerine ve antrenman sonlarına eklenip tam olarak uygulanması gerekir.

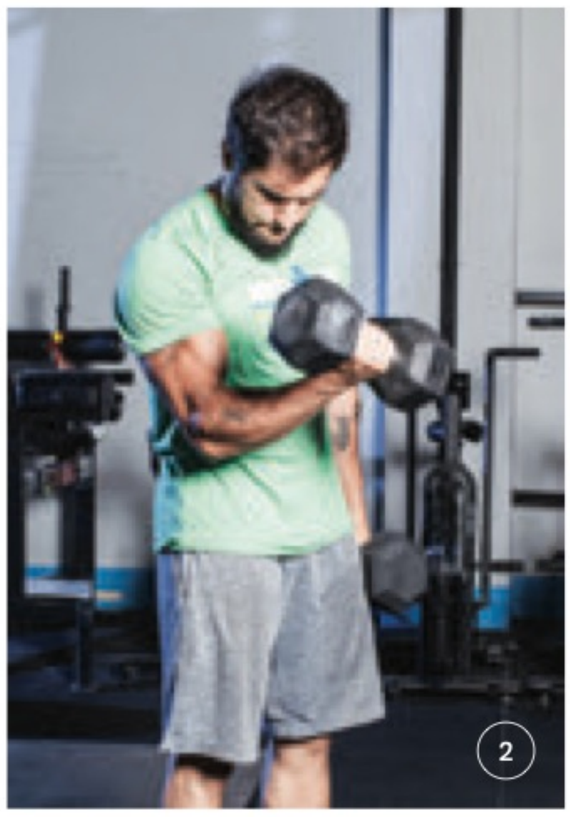
CrossFit'te iddialı olmak için iyi bir denge şarttır. Aksi taktirde snatch, clean and jerk ya da handstand walk gibi CrossFit'in önemli hareketlerinde başarıyı yakalayamazsınız. Ciddi sakatlanmalar da yaşayabilirsiniz.

Fizyoterapist ve CrossFit antrenörü Görkem Gürcan

KETTLEBELL ROW

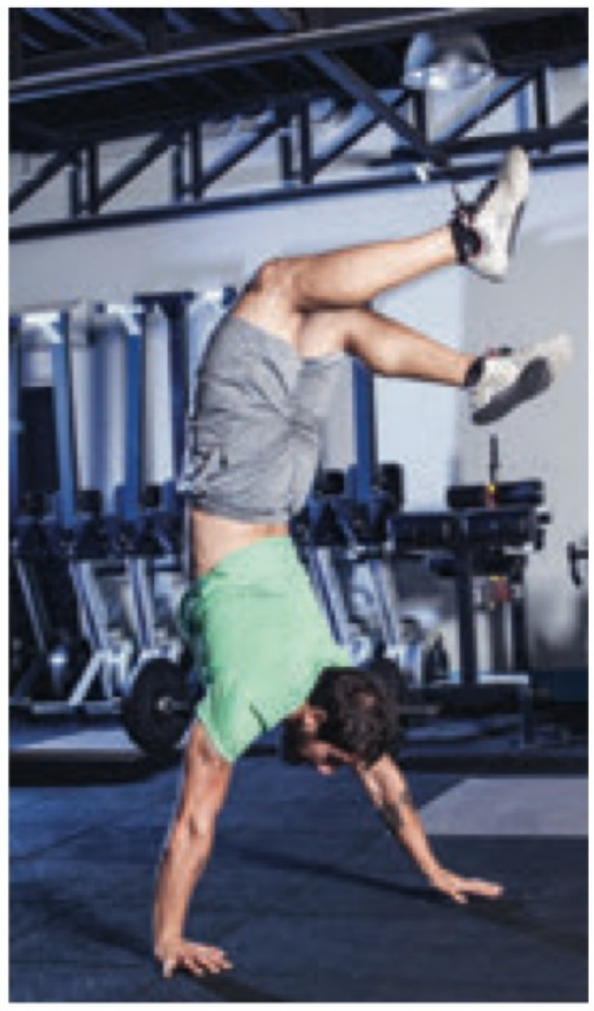
Gövde yere paralel bir pozisyonda eğilmişken, kettlebell'in tek kol ile yerden sırt seviyesinin ardına kadar çekilmesi hareketidir. Kettlebell sağlam bir şekilde tutulmalı ve çekiş sırasında dirsek vücuttan uzaklaştırılmamalıdır.





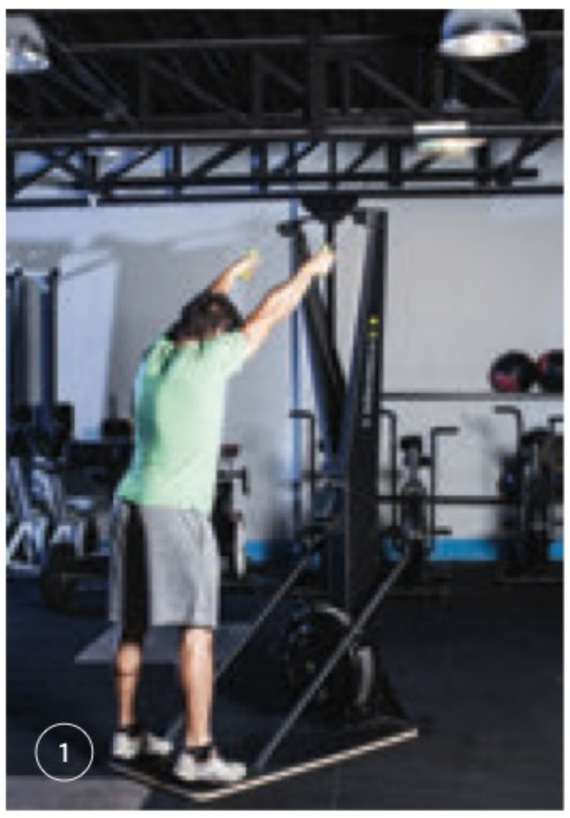
BICEPS CURL

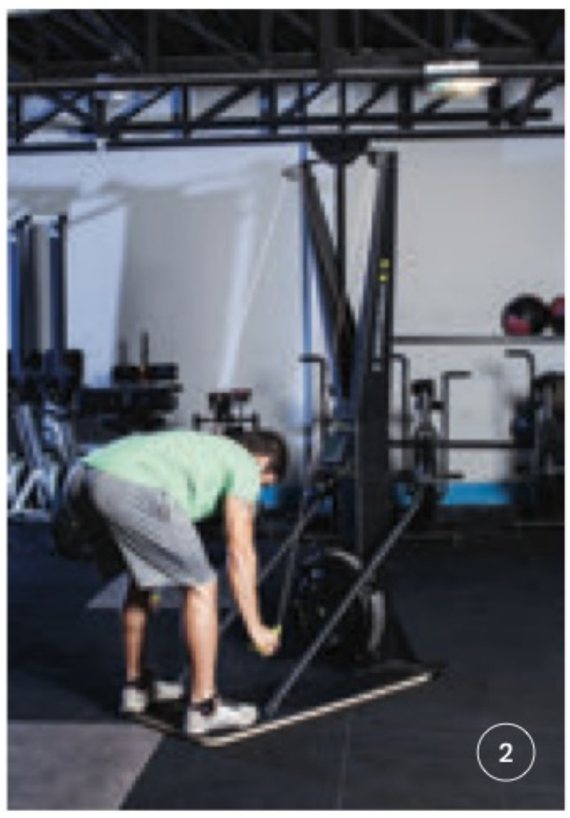
Dumbbell ya da barbell ile yapılabilir. Biceps kasını izole bir şekilde çalıştırır. Dumbbell sıkı bir şekilde tutulur ve dirsek 180 dereceden 90-75 dereceye kadar kapatılır. Hareket yapılırken dirsek eklemi stabil tutulmalı ve biceps kası orta tempoda kasılmalıdır.



HANDSTAND WALK

El üstünde yürüme hareketidir. Ayaklar havada kontrollü bir şekilde dururken, merkez bölge olabildiğince stabil tutulmalı ve belde çukur oluşması engellenmelidir. Aksi halde belde ciddi sakatlıklara yol açabilir.





SKIERG

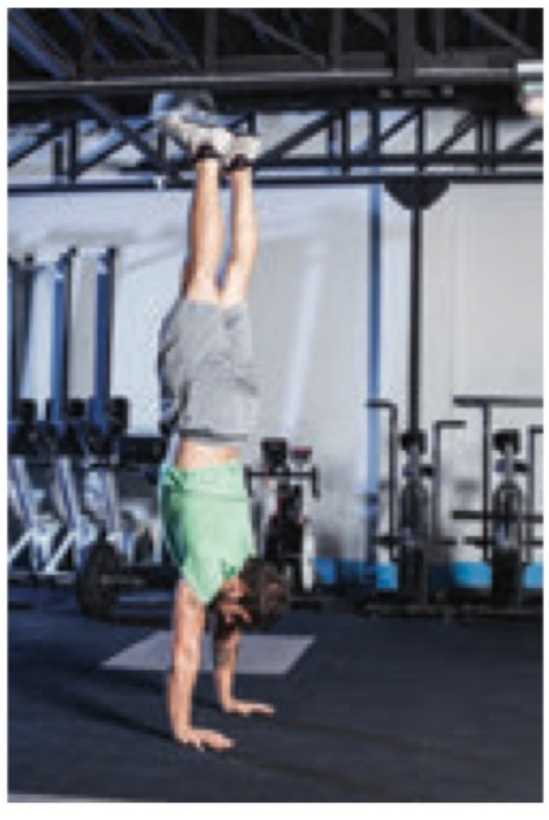
Kayak sporunu taklit eden bir kondisyon aletidir. Çekiş sırasında kollar kilitli ve gövde dik olmalıdır. Hareketin bitişinde dizler hafif bükülür ve mandallar aşağı kadar çekilir.

ROW

Kürek sporunu taklit eden kondisyon aletidir. Hareket yapılırken sırt ve bel dik, göğüs karşıya bakmalıdır. Çekiş pozisyonunda kollar kilitli, dizler kırık olmalı. Önce bacakları kullanıp ayak tabanları makineye doğru itin. Bacaklar kilitlendikten sonra kolları kırıp mandalı göğüse kadar çekin. Geri dönüş hareketi, dinlenme aralığıdır. Önce kollar bırakılır, sonra bacaklar bükülür.

ASSAULT BIKE

Nabzı çok hızlı yükselten bir kondisyon hareketidir. Bacaklar itiş gücü sağlarken, kollar hem itiş hem çekiş hareketi yapar. Vücudunuzun birçok kas grubunu çalıştırır.



HANDSTAND HOLD

Eller üzerinde sabit bir şekilde durulur. Eller ve merkez bölge ile denge sağlanmaya çalışılır.

Üçgeni tamamla!

Üçgen vücuda sahip olmanız için belinizin ince, omuz kaslarınızın da geniş olması gerekir. Baran Kalaycı'nın omuz ve arka kol antrenmanı sizi hedefe ulaştıracak.

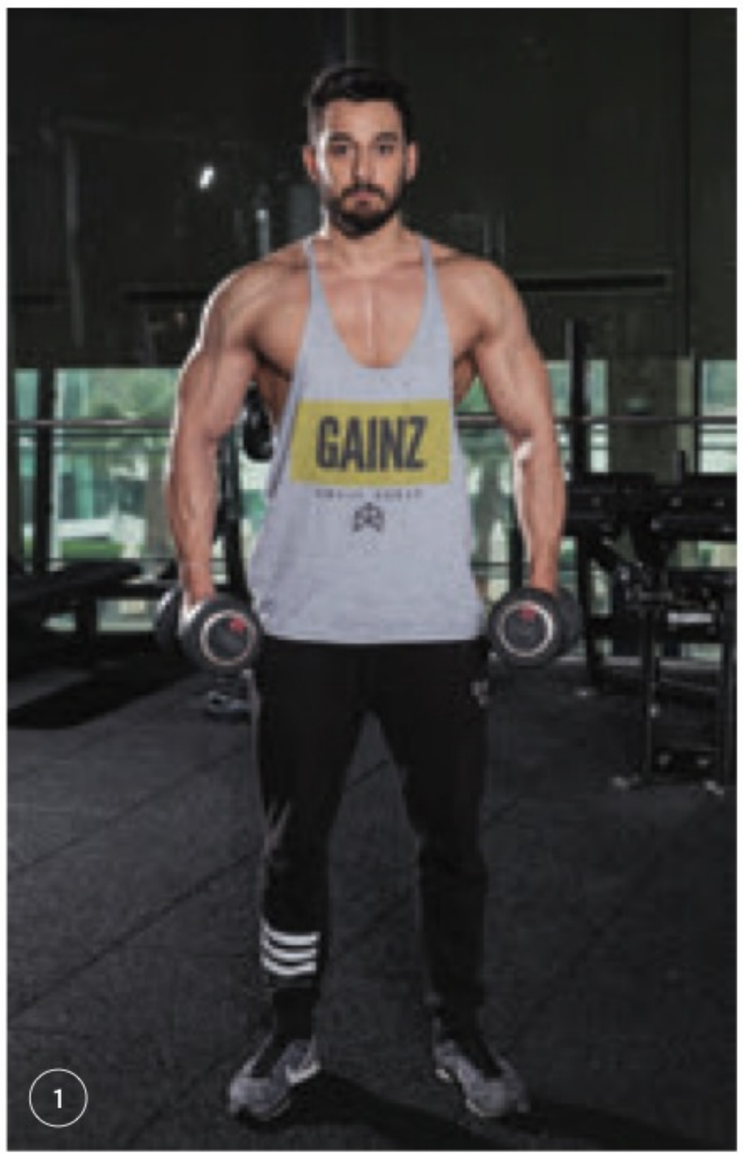
NASIL İŞLİYOR

Yüksek ağırlık kaldırmak istiyorsanız, press hareketlerini antrenman programınızın başında yapın. Çünkü kasları ne kadar hırpalarsanız, kas gelişimi için o kadar iyi bir şey yapmış olursunuz. Burada tabii ki kaldıramayacağımız kiloları deneyip sakatlanmanızdan bahsetmiyoruz. Press hareketlerinde 5 set yapın. Birinci setten son sete doğru ağırlıkları yavaş yavaş arttırın. Son sette en ağır kiloyu seçin. Örneğin; kaldıracağınız maksimum kilo 60 ise bunun yüzde 70-80'i ile çalışın. Antrenmanın ilk iki hareketinde tüm gücünüzü harcarsanız, idmanınızı bitiremezsiniz. Bu yüzden kiloları abartmadan seçin.

TALİMATLAR

Set aralarında 45 saniye dinlenin. Antrenmanın şiddetine göre dinlenme süresini 1 dakikaya çıkarabilirsiniz. Hareket aralarında ise maksimum 1.5 - 2 dakika dinlenin. Set aralarında biraz su için. (Araştırmalara göre; set arasında su içmek, bir sonraki sette gücünüzü yüzde 10 arttırıyor)

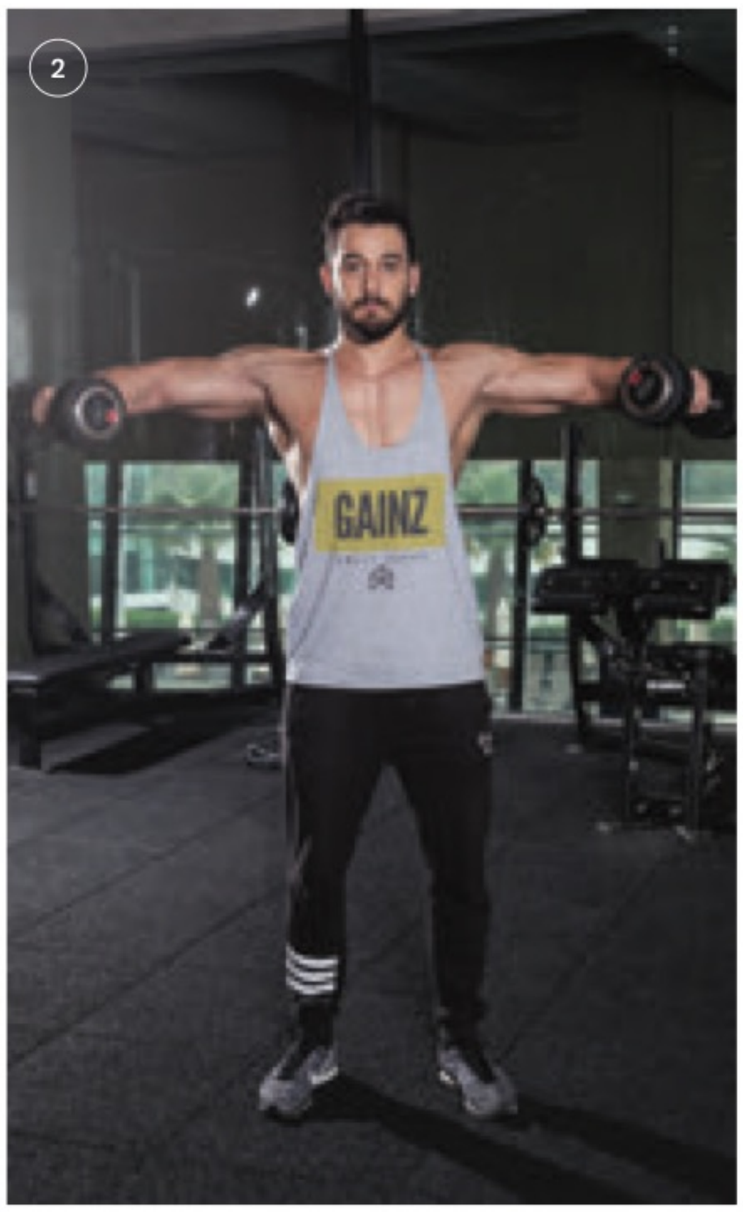
Baran Kalaycı
Fitness trainer



DUMBBELL LATERAL RAISE

Set: 4 Tekrar: 15

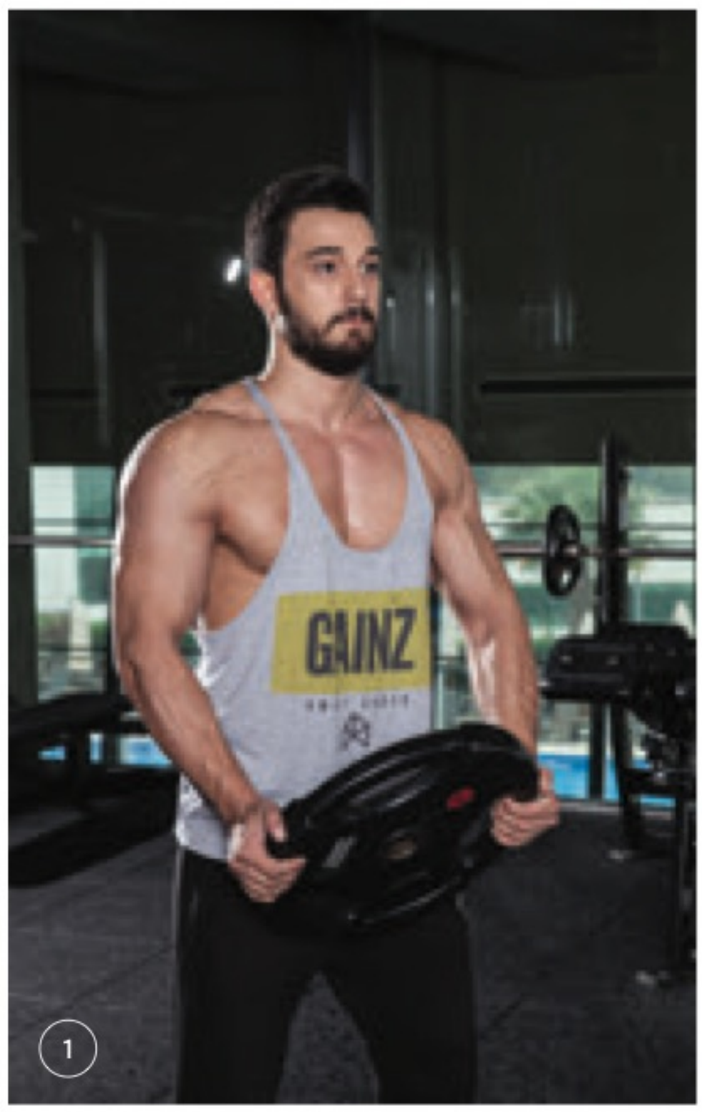
Dumbbell'leri kaldırdığınızda, omuz hizanızı geçmesin. Çok ağır kilolar kullanmayın. Omzunuzun yandığını hissedin. Acıyı hissettikten sonra en az 3-4 tekrar daha yapın.

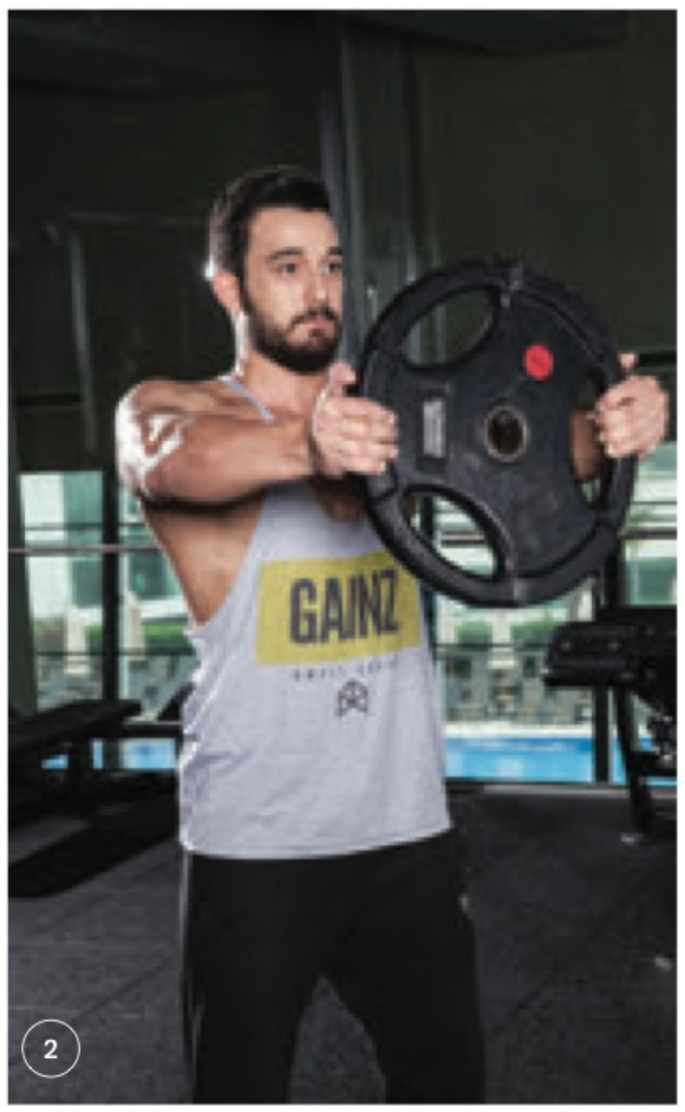


SMITH MACHINE FRONT PRESS

Set: 5 Tekrar: 10-12

Antrenmana bu hareketle başlarsanız, gücünüz taze olduğundan zorlanmazsınız. Hareketi yaparken dirseklerinizi sağ tarafa açmamaya dikkat edin. Bu sayede ön omzunuzda gerilimi hissetmiş olursunuz.



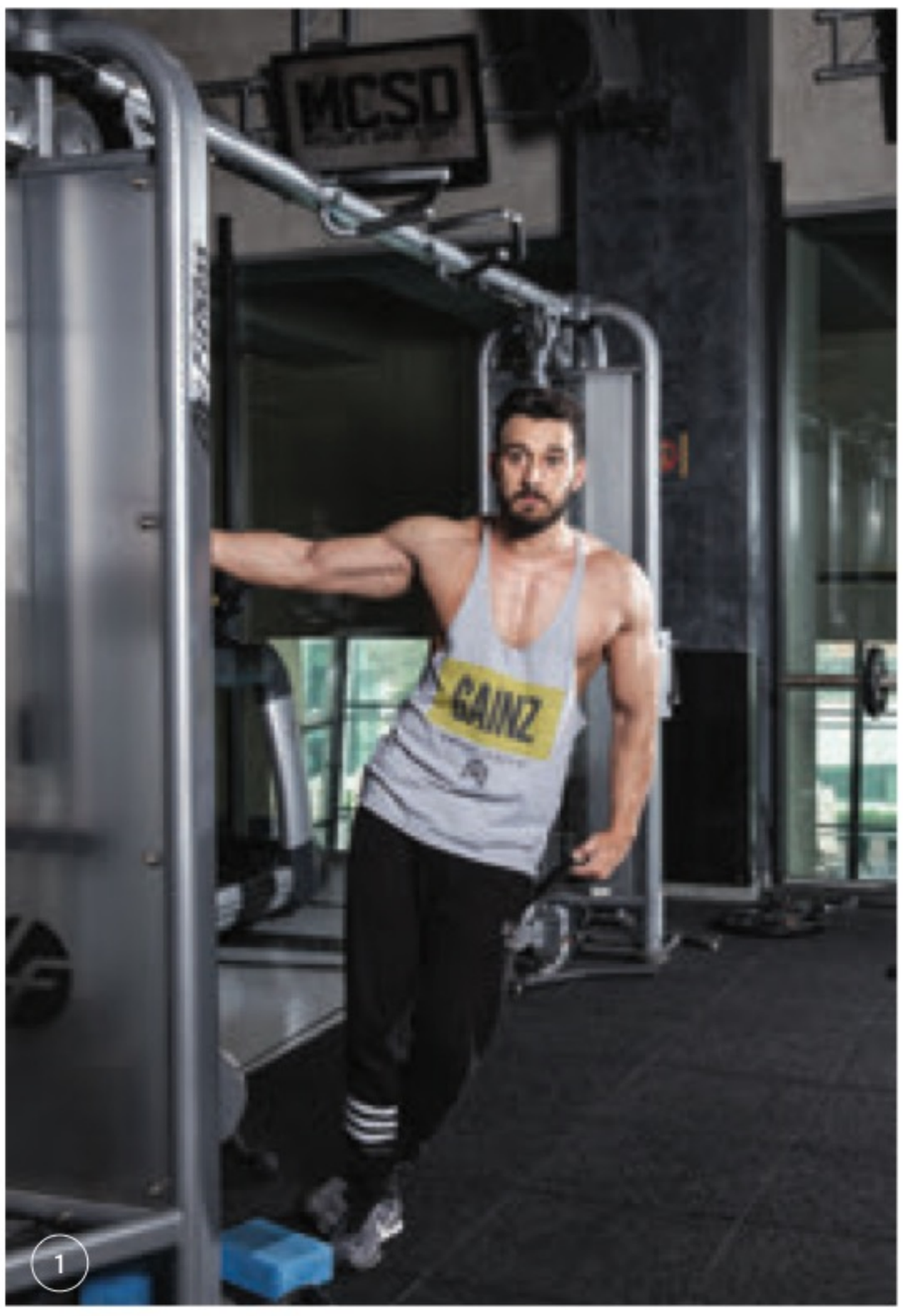


PLANT FRONT RAISE

Set: 5 Tekrar: 12-15

Plakayı yüz hizasına kadar kaldıranların yanında en tepeye çıkaranlar da var. Eğer omuz sakatlığınız yoksa yüksek gerilim için en tepeye kaldırın. Bu antrenman ön omuz ağırlıklıdır. Plaka ya da dumbbell kullanabilirsiniz. Sırtınızı duvara yaslarsanız, belinizden kuvvet almadan daha ağır kilolar kaldırabilirsiniz. Sakatlık riskini de minimuma düşürürsünüz.

Omuz ve arka kol antrenmanı



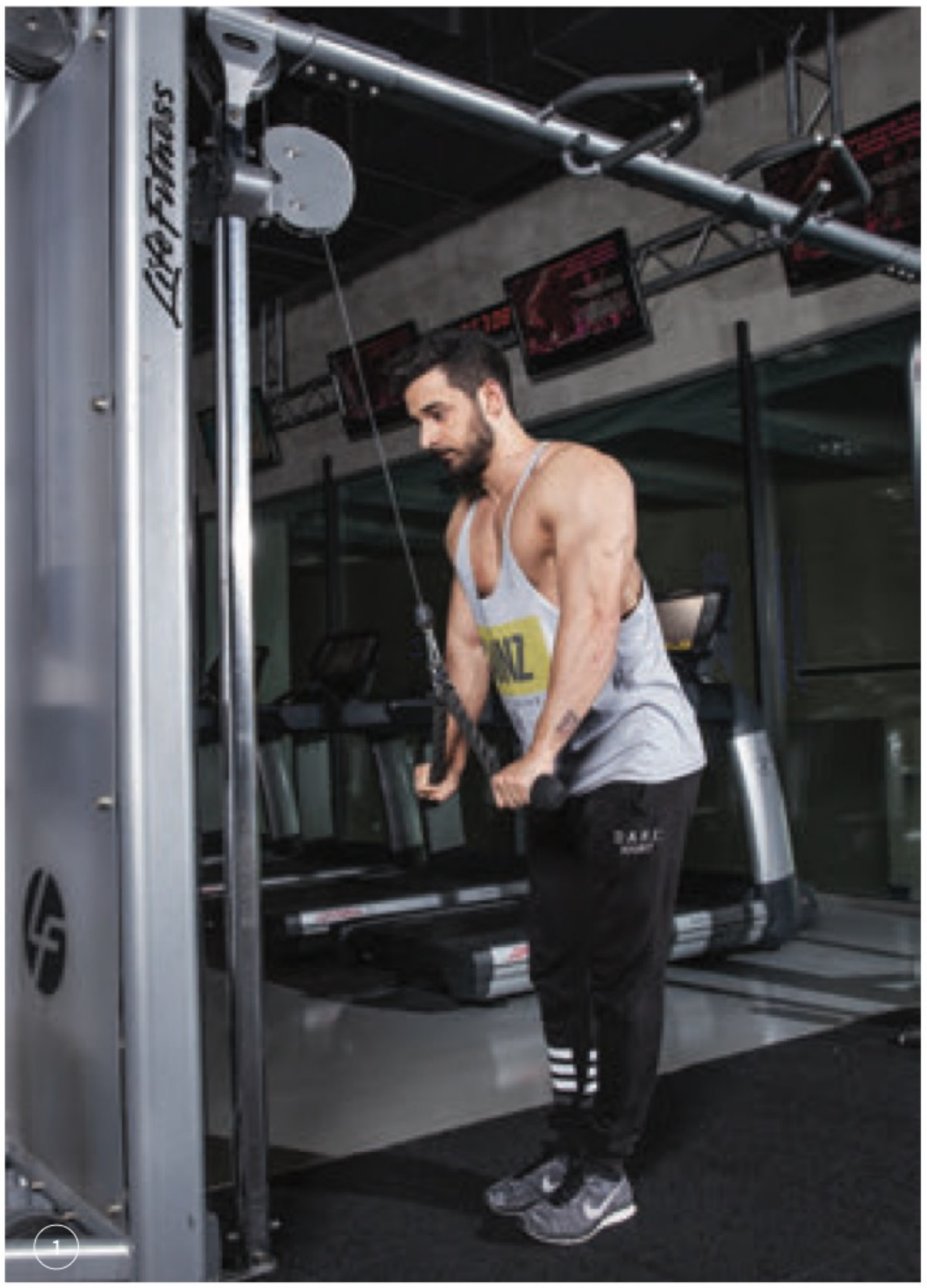
1

SINGLE ARM CABLE BEHIND SIDE LATERAL RAISE

Set: 4 Tekrar: 15

Hafif kilo kullanabilirsiniz. Spora yeni başlayanlar icin zor bir hareket olabilir. Hareketi doğru yapmanız çok önemli. Gerekirse internetten hareketin videosunu izleyin. Omzunuzun yandan kalın durmasını istiyorsanız, bu hareketi mutlaka yapın.

2



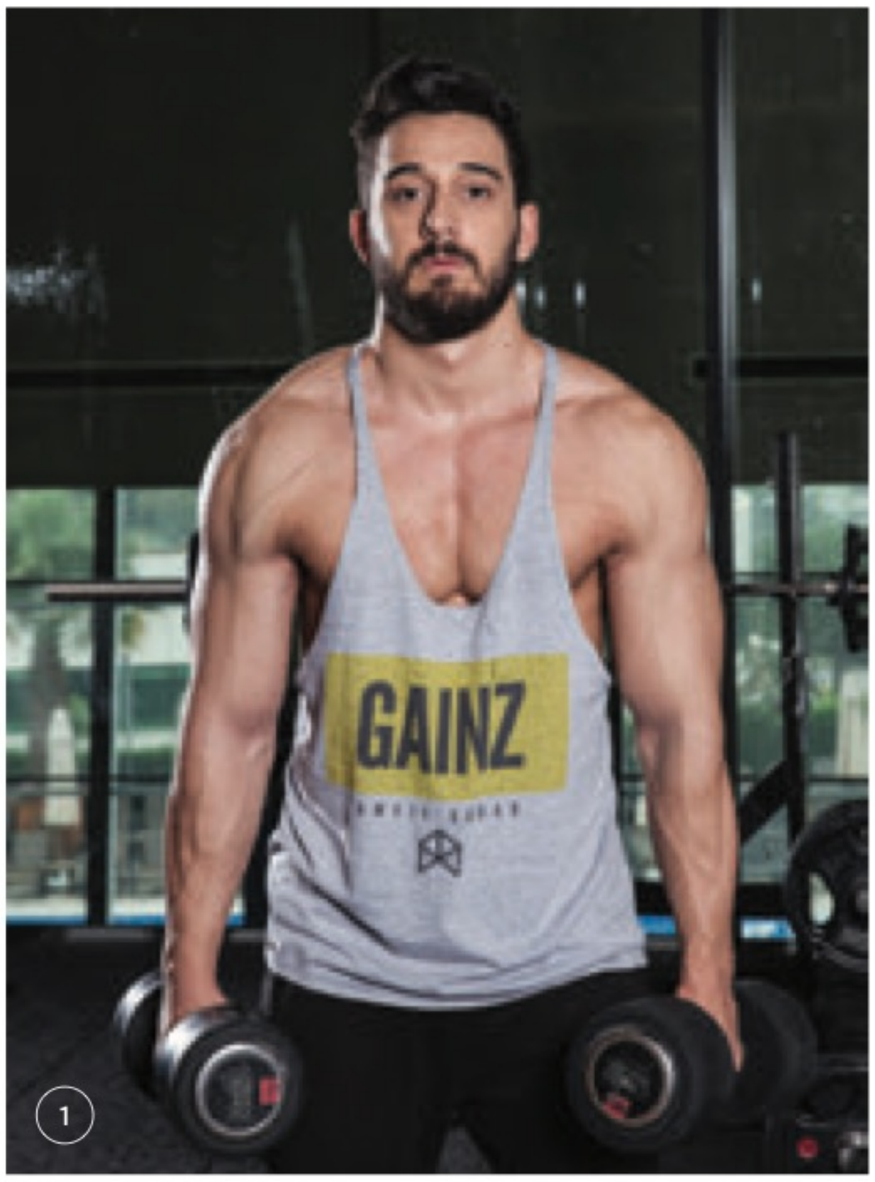
1

ROPE PUSHDOWN

Set: 4
Tekrar: 15-20

Bu hareket, alternatif olarak düz ya da V bar ile yapılabilir. Hareketi yaparken formunuza dikkat edin. (Aynada kendinize bakmanız iyi olur) Hareketin bitişinde, halatı en aşağıda iki yana ayırırsanız arka kolunuzu daha iyi hissedersiniz.

2



DUMBBELL SHRUG

Set: 5 Tekrar: 20

Trapez kasınızı dumbbell ile noktalayın. Bu hareketi yaparken boynumuzu asla sağa sola hareket ettirmeyin. Yoksa boyun sakatlığı yaşayabilirsiniz. Kollarınızdan da güç almayın, hedef noktanız olan trapez kasından çekişi sağlayın. İsterseniz trapez kaslarınızı bundan sonra Ez bar ile çalıştırabilirsiniz. Fazla tekrar yapın, 20-25'e kadar çıkabilirsiniz.

BARBELL SKULL CRUSHER

Set: 4 Tekrar: 12

Arka kolun temel hareketlerinden biridir. Ez bar ile de yapabilirsiniz. Eğer ikinci hareket olarak gücünüzün düştüğünü hissederseniz, bu hareketi ilk sıraya alın. Hareketi yaparken ellerinizi dar tutun ve dirseklerinizi kilitleyin. Sabit bir şekilde aşağı inen sadece ön kolunuz olsun.

CABLE OVERHEAD TRICEP EXTENSIONS

Set: 4 Tekrar: 20

Duruşunuza dikkat edin. Eğer ağır kiloyla yapacaksanız, ayağımızı arka demire koyup destek almanız, belinizin sakatlanmasını önler. En yukarıda, rope push down hareketinde olduğu gibi halatı iki yana kıvırın ve arka kolunuzu en iç noktalarına kadar hissedin. Son tekrarlarda gücümüzün bittiğini hissettiğinizde yanlara kıvırmayıp direkt düz ittirin. Bu hareketi hafif-orta şiddette ancak fazla tekrar olarak yapın.

3 boyutlu görüntü!

Vücudunuzun baştan aşağı değişim sürecine girmesini mi istiyorsunuz? Bu kuvvet antrenmanı, kaslanmanız ve yağsız bir vücuda kavuşmanız için tüm şartları sağlıyor.

Vücut gelişiminde en önemli yanılgılardan biri 'Tek kas' teorisidir. Çünkü insan vücudu bir bütün olarak büyümek ve hareket etmek için tasarlanmıştır. Vücudunuzu şekle sokacak hareketlerden oluşan bu antrenman programı ile vücudunuz tam bir değişim sürecine girecek.

NASIL İŞLİYOR

Sırt çalıştırmak istiyorsanız; sadece üst ekstremite ile kalmayıp, tüm çekiş hareketlerinden sonra alt ekstremitedeki kalça, hamsting ve calf'ı etkileyecek bir egzersiz ekleyin. Tüm zinciri çalıştırmış olacaksınız.

Şahin Özdemir
Fitness trainer

TALİMATLAR

Amacınıza göre ACSM'in öngördüğü bu tabloyu kullanabilirsiniz.

Göreceli Kuvvet
Set: 5-12
Tekrar: 1-6
Yoğunluk: %85-100
Süre: 1-20 sn
Dinlenme: 180-300 sn

Fonksiyonel Kuvvet
Set: 4-8;
Tekrar: 6-8
Yoğunluk: %79-84
Süre: 20-40 sn
Dinlenme: 120-80 sn

Hipertrofi
Set: 4-8
Tekrar: 8-12
Yoğunluk: %70-78
Süre: 40-70 sn;
Dinlenme: 90-120 sn

Kuvvette Dayanıklılık
Set: 2-4
Tekrar: 12+
Yoğunluk: %69-
Süre: 50-120 sn

DUMBBELL FRONT RAISE

Kolları dirsekten hafif bükük olacak şekilde kaldırıp, kontrollü şekilde indirin. Hareketi iki kolunuzla aynı anda ya da teker teker yapabilirsiniz. Dumbbell'leri kaldırırken nefes verip, indirirken nefes alın.

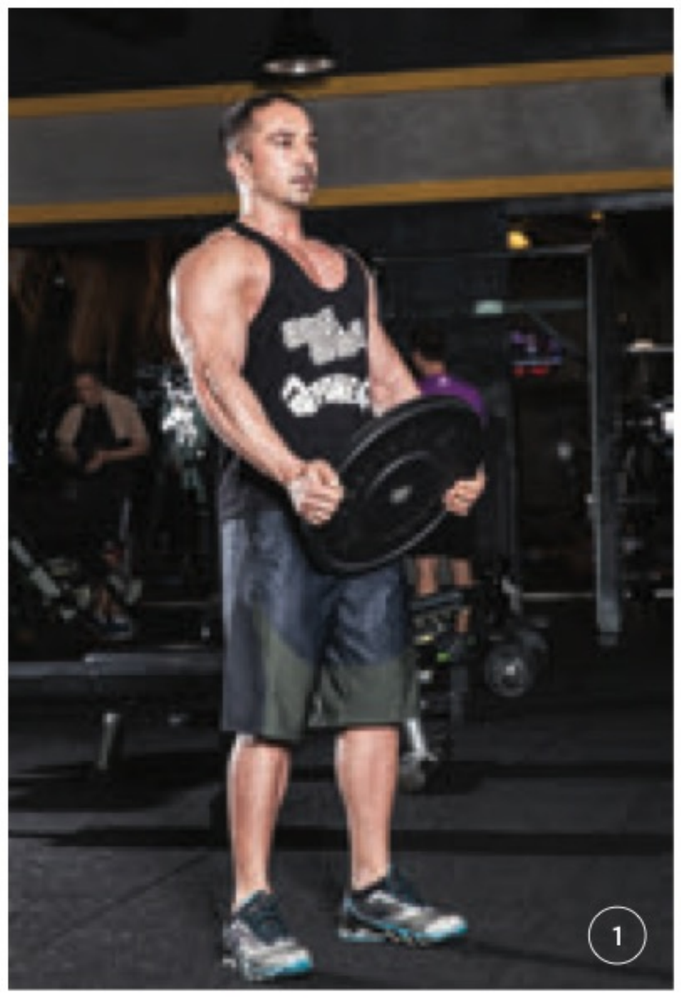


PLATE FRONT RAISE

Bu egzersiz Dumbbell Front Raise hareketine alternatiftir. Dumbbell yerine disk kullanabilirsiniz.

BENT OVER BARBELL ROW

Barı, omuz genişliğinden biraz daha açık, avuç içleriniz vücudunuza bakacak şekilde kavrayın. (Eğer biceps'leri de çalıştırmak istiyorsanız, avuç içleriniz karşıya baksın) Dizlerinizin hafif bükük olmasına dikkat edin. Sırtı düz, kalçayı dışa doğru çıkık, gövdeyi yere paralel ya da 45 derece açıyla tutun. Nefes alın, barı karnınıza doğru kaldırın ve nefes vererek indirin. Belinizi sakatlamamak için dikkatli olun.

Tam vücut antrenmanı

DUMBBELL LATERAL RAISE

Bacaklarınızı kalça hizasında açın. Dumbbell'leri maksimum 120 derece kaldırıp kontrollü şekilde indirin. Kollarınızı dirsekten hafif bükebilirsiniz; böylece eklemleri yükten kurtarıp tamamen iskelet kaslarına odaklanmış olursunuz. Dumbbell'leri kaldırırken nefes verin, indirirken nefes alın.

EZ BAR BICEPS CURL

Barı, omuz genişliğinde tutun. Kaldırma sırasında nefes verip, indirirken nefes alın.

FORWARD BARBELL LUNGE

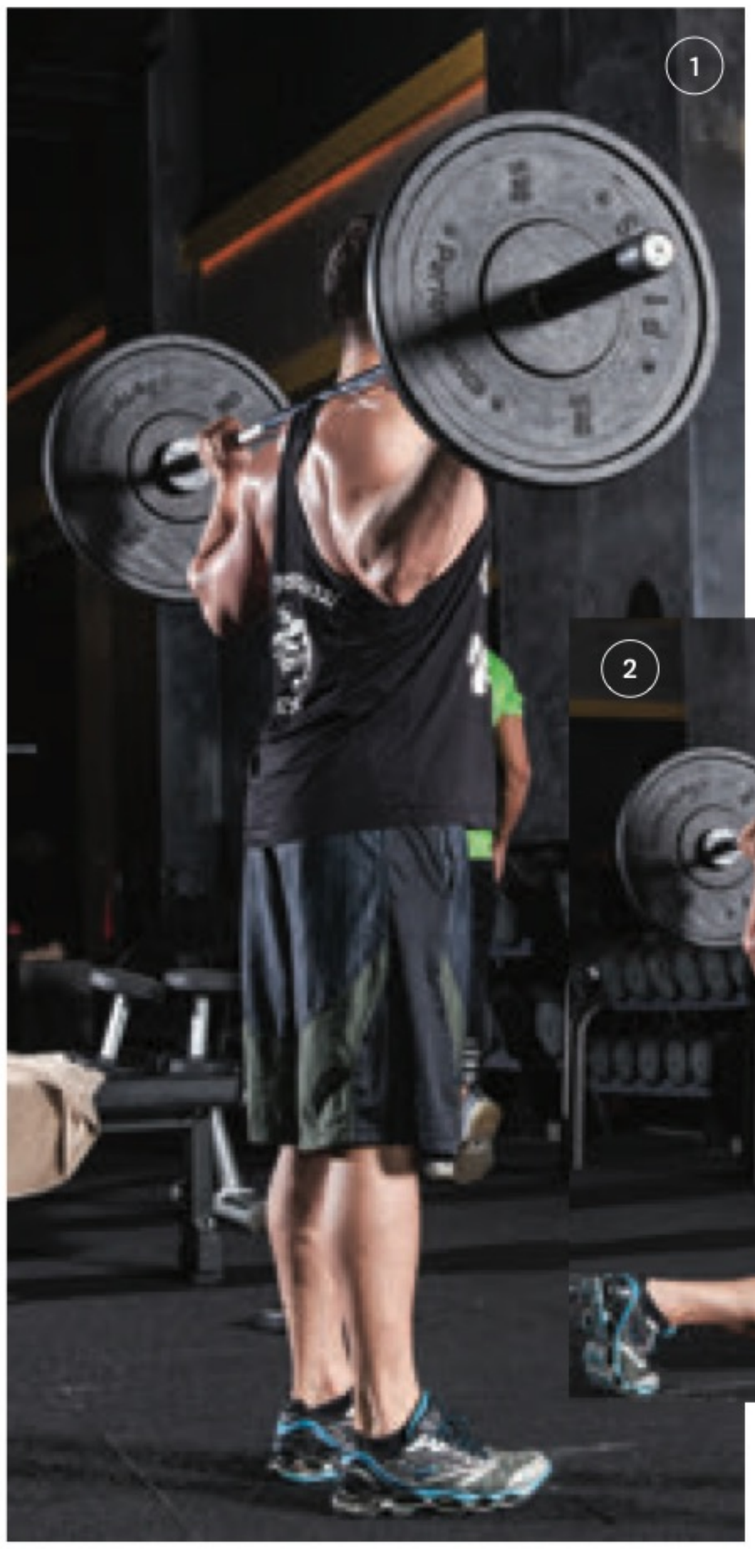
Ağırlığı omzunuza aldıktan sonra öne doğru bir adım atın. Bütün ağırlığı o bacağa verin. Dik konuma geldiğinizde, bu bir tekrar sayılacaktır.

SEATED DUMBBELL HAMMER CURL

Sehpayı dik konuma getirip dik oturun. Vücut dik, sırt düz, bakışlar karşıda olacak şekilde durun. Her iki elinize de dumbbell alın ve çevirmeden, nefes vererek, avuç içleri içe bakacak şekilde göğüs hizasına doğru kaldırın. Dirsekleri her zaman sabit tutun. Nefes alıp başlangıç pozisyonuna dönün.

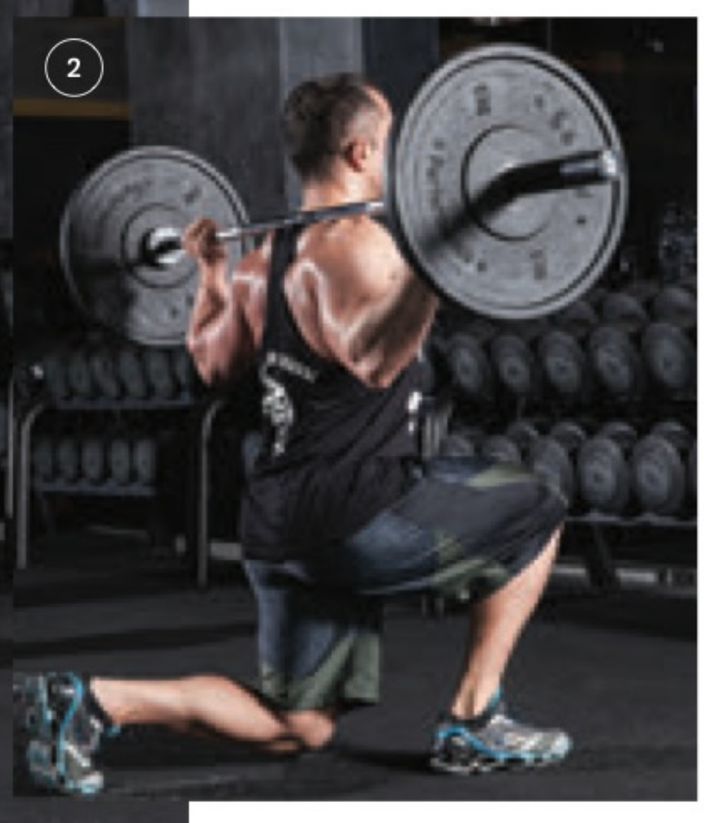
SEATED DUMBBELL BICEPS CURL

Dik bir sehpaya, dik bir şekilde oturun. Egzersizi iki kolunuzla aynı anda ya da tek tek yapabilirsiniz. Dirseklerinizi sabit tutup, dumbbell'leri koltuk altına kadar kaldırın.



REVERSE BARBELL LUNGE

Forward Lunge'dan tek farkı adımı geriye atmanızdır. Burada daha fazla denge ve yardımcı kas grubu çalışır.



Pancar

Parlak kırmızı renkli bu süper yiyecek, mucizevi molekül nitrik oksidi harekete geçirerek kan dolaşımını güçlendiriyor.

BİRÇOĞUMUZ pancarın tadını neredeyse nefret edecek kadar kötü bulur. Hatta çoğu, pancarın toprak tadında, yararsız bir besin olduğunu bile iddia eder. Ancak haydi dürüst olalım. Dışladığımız bu yiyecek, antioksidan zengini, enflamasyon önleyici, dayanıklılık arttırıcı, yüksek tansiyon önleyici, idrak yetisini kuvvetlendiren, kas oluşumu ve kuvvetli ereksiyonlar için son derece faydalı olması nedeniyle tabağımızdan eksik etmemeniz gereken bir yiyecektir.

Pancar ve pancar suyu, folat ve manganez açısından son derece zengin olup harika bir potasyum ve bakır kaynağıdır. Diğer sebzelerden çok daha fazla nitrat barındırır. Nitrat, vücutta bir dizi tepkimenin sonucunda nitrik okside dönüştürülür ve damarları genişleterek kan dolaşımını arttırır. Kan dolaşımında gerçekleşen bu artış, vücudun farklı bölgelerine daha fazla oksijen ve besin taşınmasını sağlar.

BEYNİ GÜÇLENDİRİR

Gerontoloji Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre; koşu bandında orta yoğunlukta bir yürüyüş yapmadan önce pancar suyu tüketmek, beyin fonksiyonlarını güçlendiriyor.

DAYANIKLILIĞI ARTTIRIR

Nitrat zengini besinler tüketmek, egzersiz sırasındaki oksijen tüketimini arttırır ve hem performansınızı hem de dayanıklılığınızı geliştirir.

2011 yılında Spor ve Egzersizler Tıbbı Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmada, bisiklete binmeden önce 500 ml pancar suyu tüketmenin spor performansınızı yüzde 3 arttırdığı belirlendi. Ayrıca Uygulamalı Fizyoloji Bülteni'nde yakın zamanda yayınlanan iki araştırma ise, 6 gün boyunca günde 500 ml pancar suyu tüketmenin step-up egzersizlerinde yüzde 25, koşu bandı egzersizlerinde ise yüzde 15 dayanıklılık artışı sağladığından bahsedildi.

2015 yılında yapılan ve Avrupa Uygulamalı Fizyoloji Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmada ise, pancar yemenin damarları genişlettiği, kasların çalışmak için ihtiyaç duyduğu oksijen miktarını azalttığı, tansiyonu düşürdüğü ve dayanıklılığı arttırarak egzersiz sürelerinde yüzde 16'lık bir uzama sağladığı bulgulandı.

PANCARDAN VAZGEÇME

Hemen şimdi pancarı alışveriş listenize ekleyin. Satın aldığınızda ise doğru bir şekilde tüketmeye dikkat edin. Önce dış kısmını iyice soyarak topraktan ve kirden arındırın. Pişirirken folyoya sarabilir ve 200 derecede bir saat fırınlayabilirsiniz. Pancarın tadı piştiğinde çok daha tatlıdır.

Pişirdiğinizi pancar salatalara katabilir, biraz zeytinyağı ve limonla sağlıklı bir atıştırmalık olarak tüketebilirsiniz.

Ayrıca pancarı ıspanak ve diğer sağlıklı yiyeceklerle birlikte kullanarak süpernitrat içecekleri yapabilir. Doğrudan katı meyve sıkacağına atarak kan kırmızısı suyunu içebilirsiniz.

IRON 883

2017

Harley-Davidson

BOSPHORUS

ATATURK OTO SAN. SIT.

53. SOK. NO:3 **MASLAK/ISTANBUL**

TEL: 0 212 356 53 53 **FAX:** 0 212 346 00 82

WWW.BOSPHORUSMOTOR.COM

BUFF

Coolmax® Reversible Hat BUFF®
with **Insect shield®**

High UV BUFF® with **Insect shield®**

Made to protect

Keep biting bugs at bay with the lightweight COOLMAX®
fabric products treated with Insect Shield®.

insect shield®

COOLMAX PRO

MIX& MATCH

Look for the hat & neckwear
matching in design.

www.kutupayisi.com

BUFF Türkiye Resmi Distribütörü Kutupayısı Doğa Sporları Malzemeleri Ltd. Şti.

BUFF® is a registered trademark property of Original Buff, S.A. (Spain)